

# 劍吾昆真寫



行印局書界世 總會德進武尚

# 寫真尙武叢書

上海尚武體育會編輯  
世界書局發行

寫真拳械教範	一册價洋九角
寫真形意秘學	一册價洋一元二角
寫真秘宗拳	一册價洋一角
寫真少林棍法	一册價洋一元二角
寫真八卦奇門槍	一册價洋五角
寫真太師虎尾鞭	一册價洋七角
寫真太師水磨鞭	一册價洋七角
寫真鞭鎗大戰	一册價洋五角
寫真崑吾劍	一册價洋一角
寫真齊神劍	一册價洋九角

中華民國十九年二月印刷  
中華民國十九年三月再版

不 准 翻 印

寫真 崑 吾 劍 (全一册)

(每册定價洋九角)

(外埠酌加郵費四角)

編輯者 淪縣 姜容樞

校閱者 姚緒伯 陳鳳岐  
張兆東 李雨三  
韓慕俠 關若如

發行者 世界書局

印刷者 世界書局

發行所 上海四馬路 世界書局

## 序一

凡成爲一種專門劍術。自有其獨到之處。非他家所得而勦襲者也。然有同出一源。分之則各擅其長。各極其妙。合之則相得益彰。名雖異而實相濟。交相輔而實相成者。如昆吾劍之與青萍劍是也。夫二者之初爲器名。後皆成爲術名。則同。其同出於修士潘元圭。藝通於道也。則又同。而昆吾劍則於進退轉旋。拗卸。蹤。跋。踏。步。法。爲尤重。此其稍異也。明其所以異。而補其所未備。此昆吾劍之所爲作也。今國中遠識之士。鑒於外侮之日熾。勦技擊之不容緩。而苦無專書。有書矣。而或擇焉不精。語焉不詳。仍不能收事半功倍之效。欲免斯弊端。賴編者審慎出之。此

序

---

編既出。海內其有聞風興起者乎。斯固吾人所馨香禱祝者也。  
十八年四月上海李顯謨書。

## 序二

尙武叢書第六種。曰昆吾劍。余讀既竟。不禁喟然嘆曰。蓋劍術之不講也久矣。古有干將、莫邪。以善鑄劍聞。故以人名名其劍。而吳王好劍客。百姓多創瘢。此劍之提倡自上者。又戰國時之薛燭。則又以善相劍聞。故李白上韓荊州書有云。庶青萍結綠。長價於薛卞之門。唐有公孫大娘善舞劍器。杜少陵至作歌以詠嘆之。宋史樂志云。隊舞之制。有劍器隊。衣五色繡羅襦。帶器仗。則是以劍器爲舞名者。蓋古人之於劍也。鑄之、名之、倡之、相之、舞之。其習之也專。其練之也精。故其劍之光氣。不可磨滅。而其術之流傳人間。亦昭昭在人耳目。歷久而常新。愈遠而不敝。

特成爲一種宗派。並非有若何神奇。若小說家所稱劍仙劍俠。藉以駭俗而動衆者。學者苟窺其門徑。尋其理法。自不難由淺入深。而臻於神化之域。爲國術界開一新紀元。獨惜當清季石文之世。士氣衰而武術廢。劍術遂不見重於世。國日以衰。民日以弱。豈不由此也歟。今幸武術中興。有力者提倡於上。富研究性者闡揚於下。如斯編之昆吾劍。殆與青萍劍互相發明。凡青萍劍所無者。此編則補充之。有互相調劑之功用。其精彩尤重步法。故拗、卸、跳、跌。皆補青萍劍所不足。篇中所述內功各種之動作。及劍術之基礎。皆示學者入門之墜徑。爲學劍之階梯。世之欲研究斯術者。得是編而勤加練習。他日劍學昌明。普及全民。以習劍者強身。卽以強身者強國。豈難事哉。余且拭目以觀。

其後

民國十八年四月溧水章南村。

序

二

## 自序

余編尙武叢書第五種青萍劍第一趟付印後續編第六種昆  
吾劍斯術與青萍劍同出一源青萍爲大周天凡三百六十四  
數昆吾爲八卦凡八八六十四數青萍主翔動無定式昆吾尤  
主翔動重步法蓋青萍全爲行步昆吾則多縱步跋步實寓有  
進階之意也惟此步法難習初學者如躡等而求收效甚緩且  
易使人望而生畏故有內功二十七式劍學基礎九式以調劑  
之內功爲服氣學乃專修於內者劍學基礎爲李芳辰先生所  
授係演習手、眼、身、步、腰者學者苟循序以進任何劍術無不迎  
刃而解故此內功基礎不惟昆吾青萍用以調劑劍術無論何



派劍法刀法。皆可取以爲輔也。斯術之源流。前已刊載於青萍。茲復錄於昆吾劍考。他如昆吾劍之謠訣。內功學。論劍仙與學劍之障礙。劍術派別名稱。學劍忌害。歌訣。路綫。並攝影百餘幀。詮釋用法。詳細靡遺。書末復披露青萍劍全部動作。以備互相參考。斯術余得諸友人劉君壽卿。壽卿得諸米連科。楊崐山。上溯則仍爲龍虎山道家潘真人之嫡派也。因劉君功夫純熟。姿式靈活。故倩其代爲拍照。並助編輯。蘭君晉如亦酷嗜技擊。斯編得其助力不少。余故縷而述之。以爲序云。

中華民國十八年四月滄縣姜容樞序於海上尙武進德會。

## 例言

一本編爲昆吾劍。係與青萍劍同出一門。凡八章。第一章專載劍。考忌、害、障、礙、派、別、要、訣、手、眼、身、步、心、等。專供參考。第二章爲內功暨劍學之基礎。餘六章爲講義。

一本編第二章爲內功二十七式。劍學基礎九式。用以輔助劍法之精進。期達柔術之上乘。

一本編第三章至第八章爲講義。全部計八八六十四趟。凡六章分七十三動作。首尾聯貫。呵成一氣。講義務求簡明易解。理法概取切實適用。

一本編動作變式。插圖一百零九幅。全用照像。俾學者參閱。講

義。按圖索驥，益見明瞭。

一 凡欲習昆吾劍者，須先習劍學內功二十六動作，如躡等學劍，求動作之活潑，姿式之尺寸，終不若先習內功之爲愈也。

一 本書動作之方向，以初上場之開門式爲一定不變之起點。其前、後、左、右、各方向，皆就起點而言。與本會出版之叢書，如太師鞭、青萍劍、形意拳等所定之方向相同。閱者參看本書路線圖，即可得其概要矣。

# 昆吾劍總目

第一章 ..... 一

昆吾劍考 ..... 一

陰昆吾劍之內功 ..... 一

陽劍仙與學劍之障礙 ..... 四

陰劍術名稱與類別 ..... 七

昆吾劍之要訣 ..... 一〇

昆吾劍之手眼身步心 ..... 一三

昆吾劍歌 ..... 一

昆吾劍路綫圖 ..... 一

第二章 ..... 一

昆吾劍之內功 ..... 一

內功第一動作 ..... 一

內功第二動作 ..... 二

內功第三動作 ..... 三

內功第四動作 ..... 四

內功第五動作 ..... 五

內功第六動作 ..... 五

內功第七動作 ..... 六

內功第八動作 ..... 七

內功第九動作 ..... 八

內功第十動作 ..... 九

內功第十一動作 ..... 一〇

內功第十二動作	一〇
內功第十三動作	一一
內功第十四動作	一二
內功第十五動作	一三
內功第十六動作	一四
內功第十七動作	一五
內功第十八動作	一六
內功第十九動作	一七
內功第二十動作	一八
內功第二十一動作	一九
內功第二十二動作	二〇
內功第二十三動作	二一
內功第二十四動作	二二
內功第二十五動作	二三
內功第二十六動作	二四
內功第二十七動作	二五
內功第二十八動作	二六

劍術之基礎	二七
內功第二十八動作	二八
手腕練習法	二九
內功第二十九動作	三〇
側足跑步法	三一
內功第三十動作	三二
足踵跑步法	三三
內功第三十一動作	三四
割脚步	三五
內功第三十二動作	三六
子午活動步	三七
內功第三十三動作	三八
抖劍法	三九

# 劍 吾 尾

內功第三十四動作	三四
斜劍法二	三四
內功第三十五動作	三五
斜劍法一	三五
內功第三十六動作	三六
斜劍法二	三六
劍學內功小書	三七
第三章	
開門式	一
橫劍起腕	一
蜻蜓點水	三
伏虎式	五
漁郎問津第 動作	六

漁郎問津應式	七
白蛇吐信第 動作	八
白蛇吐信定式	一〇
白鶴亮翅	一一
金鶴入地	一二
力劈華山	一三
第四章	
倒掛珠簾第 動作	一
倒掛珠簾定式	一
千金墜炮	三
損失扶手	五
翔雲捧月	七
黑虎坐洞	八

企鵝伏虎 ..... 〇

冰等雪簷 ..... 一

第五章 ..... 一

內外提爐落 ..... 一

內外提爐定式 ..... 二

撥雲隱日 ..... 二

蟬蟻點水 ..... 四

伏虎式 ..... 五

伸手 ..... 七

黃龍擺尾第一動作 ..... 八

黃龍擺尾定式 ..... 九

獅明折菊 ..... 一〇

劍學 ..... 一二

魚龍疊尾第一動作 ..... 一三

魚龍疊尾定式 ..... 一四

樹夢埋伏 ..... 一五

太極靜心 ..... 一七

海底撈月 ..... 一七

第六章 ..... 一

夜叉探海 ..... 一

盤結捕風 ..... 二

鳥雀飛空 ..... 二

浩然折梅 ..... 四

拱手 ..... 五

劍刺山腰 ..... 六

平地掃雪 ..... 八

折斷 ..... 一九

橫挂 ..... 一〇

順風 ..... 一

傾衣 ..... 一

## 第七章

打落金錢錶 ..... 一

打落金錢錶 ..... 一

進步連環拳 ..... 一

進步連環走式 ..... 五

白馬流鞍第一動作 ..... 六

白馬流鞍走式 ..... 七

走馬回頭第一動作 ..... 八

走馬回頭走式 ..... 一〇

摘星換月 ..... 一

## 第八章

三斷第一動作 ..... 一

三斷第二動作 ..... 一

三斷走式 ..... 三

白馬分鬃 ..... 四

太公坐釣 ..... 六

快馬加鞭 ..... 七

閃轉繞月 ..... 八

青蛇戲海 ..... 九

白蛇吐信第一動作 ..... 一〇

白蛇吐信走式 ..... 一一

## 第九章



獅子鬬身第一圖作 Shishi peshu 一

獅子鬬身造勢 Shishi peshu zo 二

蓮龍探海 Renryu tanhai 二

平地插香 Heiwa chashou 四

牧童橫牛 Choujou hyougu 五

美女照鏡 Myoujo shoukyou 六

玉虎旋風 Juyoku senpu 七

伏虎式 Fukushiki 九

細風揮扇 Hisoyuki hihan 〇

附青萍劍全部

青萍劍第一 Shouei ken ichi 一

青萍劍第二 Shouei ken ni 二

青萍劍第三 Shouei ken san 三

青萍劍第四 Shouei ken yon 四

青萍劍第五 Shouei ken go 六

青萍劍第六 Shouei ken roku 七

# 昆吾劍

## 第一章

### 昆吾劍攷

昆吾劍與青萍劍相表裏。其得名之由來。亦相髣髴。蓋在古代。皆爲器名。而非術名。其成爲劍術之名稱者。相傳江西龍虎山天師府有修士潘真人。號元圭者。按大周天。發明青萍劍術。凡二百六十四趟。其動作名稱無雷同。極盡變化之妙。迨青萍劍完成後。乃大有所悟。復按河圖洛書。發明昆吾劍。計八八六十四趟。資本周易之原理。包含六十四卦。而成此劍術。此劍尤重步法。故進、退、轉、旋、拗、卸、蹤、跌。凡青萍所無者。此中則盡有焉。

但於初學創法習此不宜。蓋萬有進階之意也。皆澤之動作名稱。皆爲四言句。此則間有三言句。是否爲歷代所增減。無從稽考。姑存其真。以待精於此術者糾正焉。斯術由潘修士傳山東沂水孟教華。教華傳臨邑馮希陽。道號和玉。和玉傳海豐。今無棣。一邵林字棧園。棧園傳河北鹽山賈雲鶴。字飛仙。飛仙傳劉文石。輾轉傳與李雨三。米連科。楊崑山。斯爲此術相傳之源流。而歷歷可考者。竊嘗謂我國之國技發明家。往往不輕易傳人。而承受絕技者。又復守其家法。口口相傳。無文字之可求。致數傳而後。雖欲力加探索。幾有數典忘祖之譏。此固爲我國學術之障礙。又豈獨術云爾哉。今幸國術公刊。凡有原委可考者。不惜盡情披露。凡我同志。幸省覽焉。

論昆吾劍之內功

內功亦可謂氣功。其法主聲、氣、攝、生、強、健、筋、骨、補、益、腦、髓、誠、養、性之祕訣。修身之要道也。故內功多傳自道家。而修道之士。亦諒不知內功者。考古代之奔劍者。恆稱劍俠劍仙。其實卽所謂道也。據是知在昔所傳之劍。均與道合。而傳劍者。亦皆道中人無疑矣。顧當時祇憑口授。而無專書。源遠而流益分。稍一不慎。輒不免差毫而謬千。愈傳而愈訛。迨至今日。本來面目已失。舞劍之姿式。幾與耍刀弄槍。筋斗地趟。無甚分別。更遑論道耶。斯編昆吾劍。與前青萍劍。同爲道家潘元圭所發明。因斯內爲三百六十四劍外。獨成之劍。寓有進階之意。學者不慎時虞偏剛。故以內功暨劍學基礎調劑之。其弊自無。然內功不惟於青萍

昆吾相宜。用以輔助其他拳棍刀劍。無不事半功倍。至劍學之基礎。係李芳辰先生所授。爲內家真傳。學者留心研究。迨至一旦豁然貫通。自能知其處處與道有息息相通之妙。以上所論。皆學劍入門之嚆矢。讀者幸勿河漢斯言。

### 論劍仙與學劍之障礙

古無劍仙之說。有之始自唐時始。如唐之紅線。姦隱娘輩。蓋劍俠也。俗謂之劍仙。又如宋人邵博。著聞見後錄。載河中府早宴罷。伶妓輩行通衢中。忽暴風起。飛劍滿空。或截髻。或剪鬚。或刺面。俱不死。亦不傷他人。其言劍俠事。率荒誕無稽考。學者第存而不論可也。近世坊間所出劍俠小說。則又肆爲不經之談。如所謂劍仙大觀。劍俠駭聞飛仙劍俠三十六俠。七十二劍白俠。

黑俠等。殆不下百餘種。其所稱某某。遇異人。傳仙術。嘗舞劍時。但見白光一縷。橫於匹練。龍飛蛇首。綬於數十百步外。諸如此類。難縷指數。然爲是說者。要皆文人舞筆揮毫。故肆其說。使聞者如墮入五里霧中。而莫能識別。其所謂劍仙者。特出諸幻想等語。于虛。正如海外神山。可望而不可卽。非真有其人。實有其事。而爲入下後世所深信不疑者也。昧昧者不察。遂以爲天壤間。真有所謂劍仙者。往往有靈藥。其所學。而口寒暑。歷風雪。窮日月。躡螭躡龍。求之於深林密箐。人跡罕到之處。以期僥倖於一得。而世之挾術以自眩者。因益故爲珍祕。而莫肯傳授。於是教者受教者。乃兩無所得。而斯術遂成爲腐陵散矣。此非劍仙之說。足以爲學劍者之障礙也乎。蓋此種見解不除。直接則影

響於劍術之進步。則接則影響於思想之閉塞。其影響於劍術者。皆易見。其影響於思想者。害難知也。是惡可以不辨。昔孔子教人不語神怪。良以屬諸神怪者。虛而無憑。不如切近人事者。信而有徵也。孟子曰。盡信書。則不如無書。又曰。吾於武成。取二三策而已矣。推其意。亦以凡事之非人力所能爲者。則其語必不足深信。况劍仙之說。出於稗官野史乎。則其爲小說家所假託。必不足信也明矣。是故學者。學劍必先求其信。而有徵者。又必求其爲人力所能爲者。如是而循序焉。漸進焉。勿躐等以妄求。毋欲速而不達。譬如行遠。必自邇。譬如登高。必自卑。苟欲進乎其極。而不自下學始。吾未見其能有濟也。至若占之英雄。如項籍者。先從項梁學書。不成。去學劍。又以劍一人敵。不足學。學

萬人敵。此惟項氏則可。甚非初學者所宜出此也。編者既恐世人惑於神怪之說。而以劍仙爲真有其人。致以所學爲淺近。而不肯竟其學。則其學盡於半途爲可惜。又慮世人務爲高遠之學。或始勤而終惰。或見異而思遷。則其學未底於成。尤可惜。故著爲是論。使世之學劍者。知所學在此。不在彼也。

論劍術名稱與派別

古之劍器。暨歷代劍術。其派別名稱。已於青萍劍出版時。詳載該書中。茲所論係劍術中之動作名稱。與國術家強分之派別也。劍術中之動作名稱。以青萍劍爲最整齊。亦最文雅脫俗。青萍劍凡三百六十四趟。均爲四言句。要皆體貼入微。名實相副。且動作名稱。無一雷同。昆吾劍之動作名稱。有三言句。有四言



何。然亦前後銜接。頗有可取。茲將青萍各動作名稱。附刊本編後端。留供參考。因青萍昆吾。固同出一源也。去年在津。蒙同門友人孫綠堂君。贈八卦劍學。一冊。愛不釋手。曾什襲藏之。又形意拳。太極拳譜。亦皆孫君所贈。誰在滬。均爲友人借去。迄無下落。該書迄今亦未聞重印。近今坊間所出者。以余友陳微明君所著之太極劍爲最優美。精武達摩劍亦頗精彩。惟名稱重複太多。似不無疊床架屋之弊。余友姚蟠伯。擅斯術。亦不可多得之教材耳。其餘肆閱之劍書。非拾三島唾餘。卽紫西舶來品。實等諸自飾以下耳。偶見國術家舞劍。邊舞邊讀名稱。其荒謬者。如黑狗攢眉。隨機擦陰。磨盤又擦陰。卸棍亦擦陰。此等名稱。能否謂之科學化。不獨女校不可作爲教材。卽施之男校。爲教員

者。口讀此歌。以爲適當否。而坊間書籍。竟隨處可見此名稱。此亦亟應改書者也。尤有甚者。卽張飛上馬。上馬張飛。羅章跳樓。羅章見紅娘。八上削甲。老媽媽紡線。金絲繡葫蘆。葫蘆繡金絲。等讀之。肉麻誠令人作三日嘔。余嘗見一書無講義。所載多此類名目。以此提倡國術。良可慨也。去年國考。余被推爲考試委員。見有報名武松拳。或林冲下山。花和尚魯智深醉打等。此類名稱。余竊期期以爲不可。譬如欲傳一技。自榜爲武大郎拳。學者未有不掩耳却走者。蓋拳之名稱。與提倡國術。實有至大之關係。誠不容輕忽者也。至若派別之分。互相水火。尤爲研究國術者所當切戒。同爲國術。何分彼此。其所爲盡若鴻溝者。特吾人自分派別耳。近有某國術專書。載崇尙少林。少林拳如何如

何字裏行間。輒斤斤於少林。而譽之不絕口。不亦偏哉。更有某某者。編石頭拳術祕訣。直目內家爲武當。外家爲少林。兩家相較。少林爲優。吾不知其何所見而云然。是真不知拳術者也。竊嘗謂剽竊古人。而自翻新意者。雖思魚目以混珠。穢玷以亂玉。而名稱之不雅馴。識者早識其不倫。而好各立門戶。互相詆毀者。皆非昌明國術之正軌。余故推論及之。

### 昆吾劍之要訣

昆吾劍與青萍劍同出一源。青萍動作凡一百六十四數。大屬天也。昆吾凡八八六十四數。乃八卦也。斯術注重步法。凡青萍所無之步法。昆吾悉包括無遺。實有調劑青萍之作用也。考吾國劍術爲最古。亦最精練法之難。不待言矣。歷年所見劍術名

家。不下百餘人。然得劍術真傳。真能爲人師資者。儘寥寥數人。  
 餘者或爲刀法。以劍舞。或持劍而如拳行。有作一足作探海式。  
 停頓一二分鐘者。更有馬步跳法。暨劍若干秒者。不惟毫無美  
 觀。且已失劍之本旨。蓋劍如飛鳳。如游龍。如遊龍。因非出於拳  
 架。彈腿之源也。昆吾劍之妙處。全在動作不停。步法尤爲活潑。  
 且無重複之弊。舞時姿勢。聯貫循環。飄渺無定。聲東擊西。忽南  
 忽北。閃轉騰躍。升降進退。皆有天然運用。定之姿式。久練不  
 轉。自能躋入化境。斯術全部用法。秘訣。包括二十一字。曰劈。曰  
 砍。曰掃。曰擦。曰刺。曰彈。曰絞。曰雲。曰掛。曰剪。曰挑。曰鑽。曰點。曰  
 拋。曰撥。曰橫。曰衝。曰截。曰削。曰攢。劍身由上猛然向前向下爲  
 劈。身由側面斜坡形向前或向左右爲砍。劍刃橫平鋒低欲

高。自右向前。向左帶圓。爲掃。（並有橫掃豎掃之別）劍身由下向上。向前陰手平起。爲撩。劍鋒直向前方。或斜向前方。爲刺。劍鋒由下猛向上衝。爲切。劍身斜域形。由上向左。或右。斜轉。爲絞。亦曰括。劍身由上向左。或右旋。爲雲。劍身由前猛向外向後斜帶。爲掛。劍鋒由側面突向下擊。爲剪。劍鋒由下猛向前向上。向上多。向前少。爲挑。劍身猛向前。向下微斜行。爲錯。劍刃大地向劍鋒向前向下。爲點。劍身向左右平行。爲拋。劍身上下斜。或向左向右剔除。爲撥。劍鋒由前猛平迂迴。爲換。劍身由下向前。向上直行。劍鋒向前多。向下少。爲衝。劍刃天地向。劍身斜切。爲截。劍鋒向前或向左右連連直貫。爲戳。劍刃天地向。由前向下。或向左右連連後帶。爲削。劍鋒劃小環形。順勢前進。爲攢。以

上乃斯術之精華。天然之能力。惟不用鑑、擲、托、各法。因劍爲兩刃。若用此三字。或有自賊之弊也。

昆吾劍之手眼身步心

手法歌

外。揜。裏。裏。腕。翻。雲。

老。陰。老。陽。變。化。分。

左。缺。駢。指。弓。半。臂。

劍。法。用。腕。妙。絕。倫。

手法論

劍之手法。與鞭之手法。精有不同。鞭多擗、錘、撻、棚。故用、道、勁。劍主、翔、動、敏捷、靈活。全在手、腕。手腕呆滯。卽干將、莫邪。等於無用。更遑論內家外家之傳也。絲是練劍。須先甩手腕。練習空手。任其五指自然鬆開。陰陽互用。上下甩動。腕痛卽止。持劍甩時。劍

引橫平。極力朝外送勁使達劍鋒。左右前後均可練習。手法約分陰手、陽手、老陰、老陽。其他方向部位動作變化皆載於講義中。無論空手持劍、手心朝上爲陽手、手心朝下爲陰手。極力朝外、極力朝裏、主手虎口朝下、小指朝上、手心朝外、手背朝裏爲老陰。極力朝裏、極力朝外、（朝上多朝外少）小指朝上、手背朝裏、（朝下多朝裏少）爲老陽。左手無論置於何處均爲劍訣（駢中指、食指伸出無名指、小指、曲貼掌心以拇指壓蓋無名指小指是也）。左臂爲右臂之助故多爲沉肩墜肘。如半月形像形人極其勁不至外溢。此品吾劍之手法也。

眼法歌

眼爲先鋒術家稱

磨盤裏身萬物空

燒隙摘伏虞四目

鷹瞬虎視說青萍

（因昆吾劍與青萍劍同出一源青萍爲主故耳）

眼法論

技擊家謂心爲元帥。眼爲先鋒。手足爲兵將。足證眼法亦練武最要之一事。嘗見數年純功。出手爲人所制。而其目若未覩。是皆眼法之弊也。獨習以童子功。開合輪轉。爲最有効。磨盤劍。裏身劍。亦練眼之妙訣。練劍時。總宜手到眼到。劍未到而眼已到。隨身法之轉折。步手足之後塵。敵未動。眼已燭見。重兵來。觀若無覩。圓光四射。日月當空。萬物皆照。無隙不窺。此昆吾劍青萍劍之眼法也。

身法歌



遊龍。矯鳳。身法捷。

變化。為端。重。雄。疊。

抽長。探遠。學理妙。

蜿蜒。蛇形。奇。正。斜。

身法論

劍曰舞。生翔動。故舞劍之身法。由靜極則動。雖動猶靜。抽長自  
然。循環不斷。行如遊龍。矯如飛鳳。動極。蜿蜒。如蛇。變化。奇。正。互  
生。柔如棉。緊如鋼。一體。一氣。無定式。無停滯。不即不離。倏然在  
前。忽焉而後。身催劍往。劍隨身轉。無絲毫之牽強。有隨機之應  
變。探臂長逾恆人。縮身隱咫尺。此寄萍昆吾。身法之真義也。

步法歌

丁字。裏身。最絕倫。  
錯綜。八字。道中順。

子午。弓。箭。準。出。塵。  
卸退。篆。旋。躍。龍。門。

步法論

劍之步法最廣。極盡變化之能。較任何器械之步法。爲最精妙。約分箭步。磨盤步。一即左右中平推步。跳步。闊步。臥步。蹣步。蹣步。側足步。足趾觸地步。裹身拗步。一另詳軍式架練習法內。一閃步。丁字步。弓箭步。子午步。馬步。拗步。順步。卸步。掉步。跳步。蹣步。退步。蹣步。竝步。轉旋步。單邊步。過步。倒八字步。雞步。錯綜八字步。獨立步。茲分疏之。

（閃步）側身避敵。瞥然遠引。爲「閃步」。

（丁字步）左足橫。右足順。或右足橫。左足順。爲「丁字步」。

又名丁字拗步。

（弓箭步）左腿曲膝。右腿登直。或右腿曲膝。左腿登直。爲「

斗箭步。又名斜八字步。

〔子午步〕前順後斜。距離尺餘。或前虛後實。或兩足均實。爲

「子午步」

〔馬步〕兩足八字距離二尺餘。身體下蹲。爲「馬步」

〔拗步〕右平左足居前。或左手右足前橫。後順。爲「拗步」

〔順步〕右平右足居前。或左平左足居前。爲「順步」

〔卸步〕兩足原在一處。一足先向後方拗退。爲「卸步」

〔掉步〕兩足互易。爲「掉步」

〔跳步〕疾馳競進。距離前行。爲「跳步」

〔蹤步〕前足躍進。後足追躍。爲「蹤步」

〔退步〕在前進中。一足後行。爲「退步」

（蹀步）由此緩步移彼。爲「蹀步」

（越步）兩足尖並齊。直立或蹲立。爲「越步」

（轉旋步）兩足流星趕月。螺旋追逐。由左雲向右方。或由右旋躍至左方。爲「轉旋步」

（單邊步）兩腿一直一弓。足尖成卩字形。身體下蹲。爲「單邊步」

（過步）左足超越右足。或右足騰過左足。爲「過步」

（倒八字步）兩足尖相對。兩足踵外撇。爲「倒八字步」

（鶴步）兩足並齊。一足提踵。爲「鶴步」

（錯綜八字步）兩足互橫。譬如右足尖向南。左足踵向南。右

足踵向西北。左足尖向東北。爲「錯綜八字步」

（獨立步）一足提起。一腿支柱全身。爲「獨立步」。此昆吾

劍之步法也。

心法歌

手。眼。身。步。心。爲。主。

凝。神。平。氣。空。彷彿。

緯。地。經。天。懸。如。旌。

融。會。貫。通。智。德。輔。

心法論

術家嘗謂心爲元帥。眼爲先鋒。耳爲參謀。手足爲五營四哨之  
兵。將腦爲中央政府。凡百事由大腦發動。發之中樞。建議也。心  
有、指、揮、手、足、腰、腿、臂、膀、之、能、猶、之、主、帥。調、兵、遣、將、也。眼、司、視、察、  
手、足、未、動、眼、已、先、到、故、譬、之、先、鋒、也。耳、司、聽、聞、遇、事、轉、達、中、央、  
（即大腦）與、主、帥、（即心）則、參、謀、也。手、足、膀、膊、肘、跨、腿、腰、

聽心之督促與敵搏。雖固五營四哨之兵將也。技擊家不能運用手足耳目。亦猶將帥不能指揮兵卒。同爲一理。明乎此。乃得心法之妙。



昆 吞 劍 歌

昆 吞 劍 歌

昆 吞 劍 歌  
昆 吞 劍 歌  
昆 吞 劍 歌  
昆 吞 劍 歌  
昆 吞 劍 歌  
昆 吞 劍 歌  
昆 吞 劍 歌  
昆 吞 劍 歌

昆 吞 劍 歌  
昆 吞 劍 歌  
昆 吞 劍 歌  
昆 吞 劍 歌  
昆 吞 劍 歌  
昆 吞 劍 歌  
昆 吞 劍 歌  
昆 吞 劍 歌

昆 吞 劍 歌  
昆 吞 劍 歌  
昆 吞 劍 歌  
昆 吞 劍 歌  
昆 吞 劍 歌  
昆 吞 劍 歌  
昆 吞 劍 歌  
昆 吞 劍 歌



舉例再見

玉虎懸崖追擊從	平地插香前小異	白蛇吐信前後逢	快馬加鞭回望月	一斷動作真雍容	白馬滾鞍體旋轉	順風領衣挂法工	棋下與創制山狸	夜叉探海神鬼亡
伏虎與前方向異	牧童橫牛時勢崇	鷗子翻身姿式妙	猿猴與擊敵無攻	白馬分鬃起兩次	走馬回頭七步同	打落金錢往下劈	平地鞭香防敵衝	靈貓捕鼠鳥飛空
迎風揮扇劍法終	美女照鏡前平視	蒼龍探海精力充	鈍蛇戲海左有顧	人公直釣法無窮	摘星換月鋒向上	進步車環迫敵踪	折前挫後視劍鋒	捨然折梅何其雄

## 第二章

### 起首創之內功

#### 內功第一動作

由正姿式將兩足分開。兩腿彎曲。身體下蹲。兩足作八字形之騎馬式。距離二尺五寸。

至三尺亦要能平人之高。

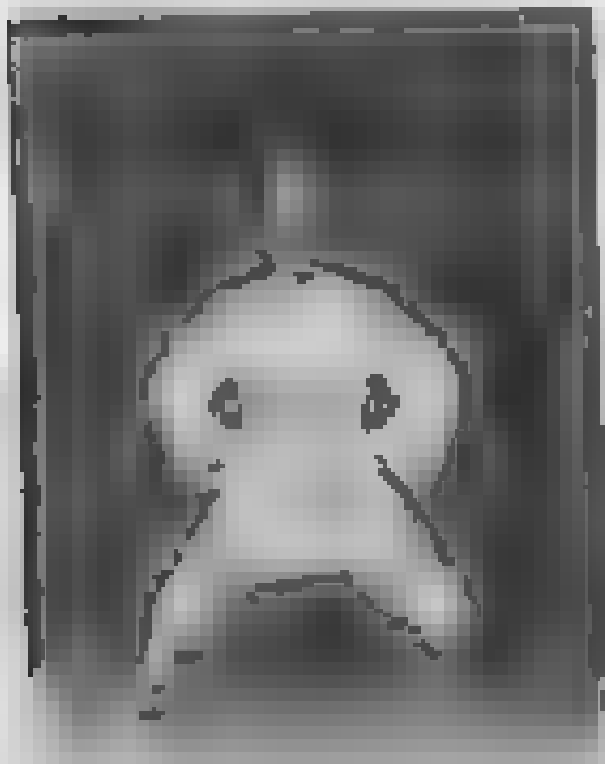
矮兩膝彎曲。脊背要直。

頸項亦要豎直。雙手插於

兩脇大拇趾向背後。餘四

指伸攢。腕肘下垂。下

圖一 第一功內



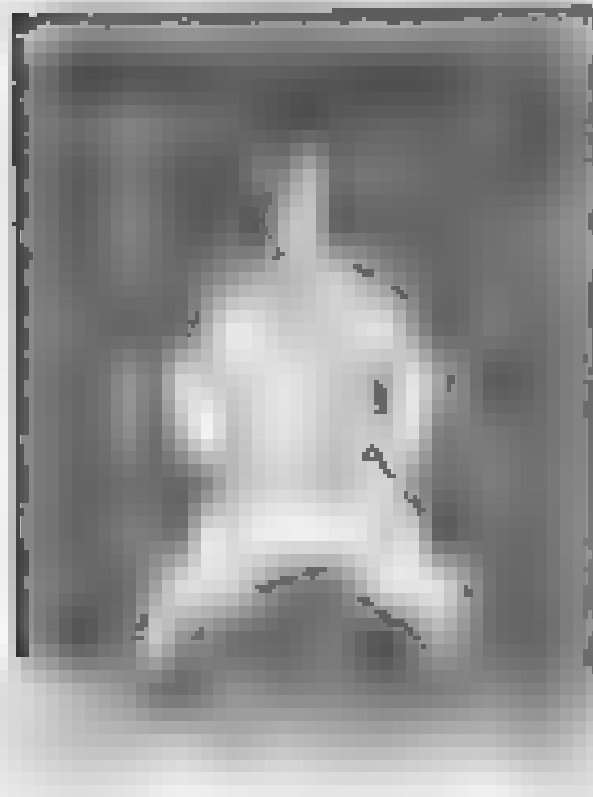


圖 一 內功動作

難微同。吸氣丹田後吸勁提肛。如忍澀狀。口宜緊閉。牙宜緊咬。舌尖上。約抵由鼻孔作小。約呼吸。吐即一吸。呼合算一度。時吸又算一度。先吸氣後呼氣。共計二十一度爲止。其精妙。兩腿似舒不舒。兩膝微朝裏扣。動之。膝兩足距。外微動。心初練時。不妨高點。達于功人。經熟。愈矮愈好。至靜。

自然氣滄一氣。雙目平視前方。其式如第一圖。

### 內功第一動作

再將插於腰間之兩手。挪到肚臍上方。兩手心相對。上兩手背朝下。五指分開。

# 見 吾 創

如同抓一圓皮球。胸膈膨脹。由此為過度法。其式如第一圖。

## 內功第三動作

承上式。仍不停。將兩手自腹部經胸前。向上托舉。至下頸。止於山下頸。身體用力推上。雙下變為陰掌。兩指相對。手口要。於指分。手仍如抓一圓皮球。兩指微

能。死。能。手。與。下。可。腿。時。仍。不。再。同。行。也。

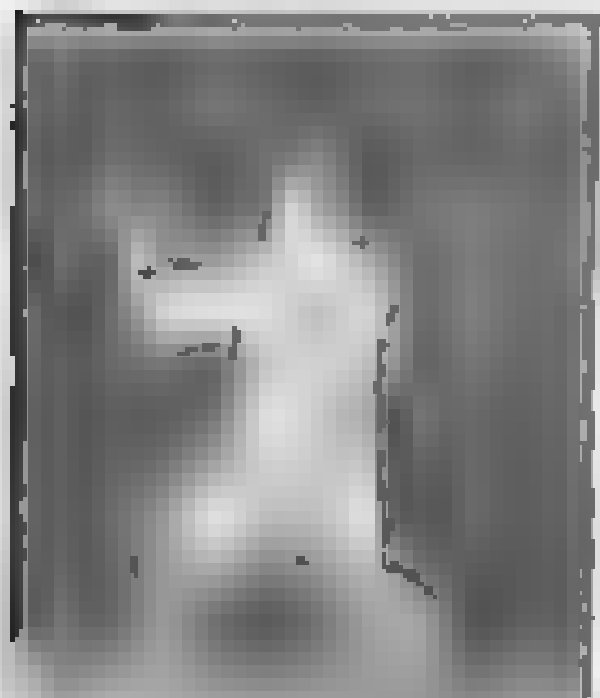
吸。動。提。肝。氣。忍。發。試。呼。吸。

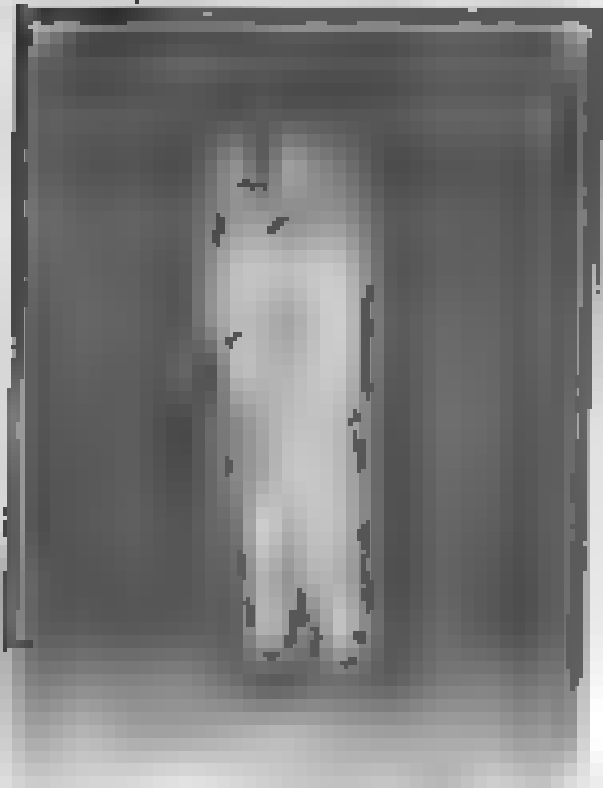
七。度。雙。手。平。視。前。方。為。式。

## 如第二圖

## 內功第四動作

圖 一 第 三 內





圖四 肢功內

身體起立。兩足並齊。相距一尺。兩手收回。如同立正姿勢。再將兩手舉山下。向前向上。擴伸。至身體前方時。變為手心朝上。如托物狀。托至與鼻端相對。手心朝裏。距離面部二寸許。兩手均屈。每個掌式。一即五指甲之梢。抵於手指第一節。止也。一大拇。指亦微屈。兩手如托物狀。由上往下。墜動。墜至下。額為上。兩掌相並。同兩足。提踵。足尖觸地。於兩手往下。揮。墜時。再將腳跟落地。而動作。一而呼吸。隨腳跟起落。一、一次。兩胳膊伸托。一、一次。呼吸亦是二十一、一次。雙

次呼吸亦是二十一、一次。雙

圖。目平視前方。其式如第四

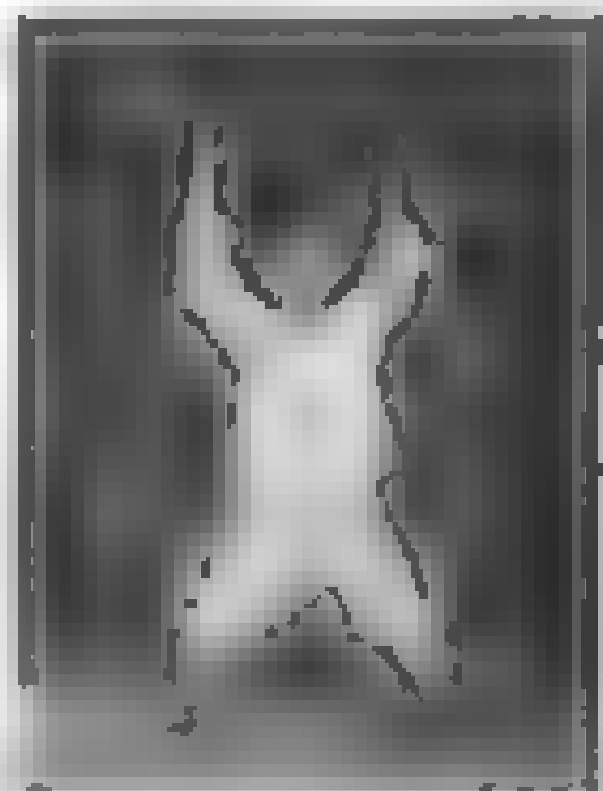
內功第五動作

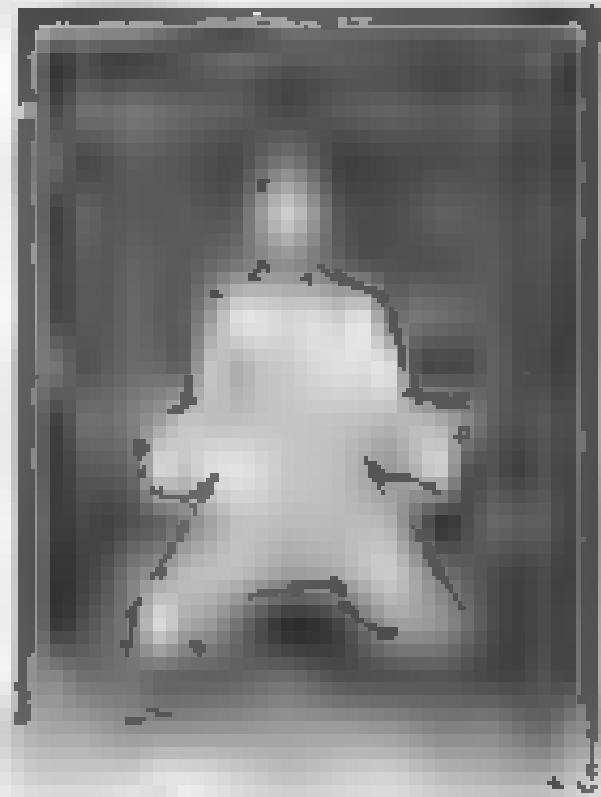
兩手由前方撤回。仍置於  
肚臍上方。兩手心朝上。與  
第二圖相同。兩手再由胸  
部往上。自兩耳旁極力向上高舉。舉至極處。兩手心相對。身體  
仍極力下蹲。丹田往後吸勁。頭要頂勁。頸要豎勁。雙目平視前  
方。此為過渡法。其式如第五圖。

內功第六動作

再將兩手由前方撤回。置於肚臍上方。手心朝上。如第二圖。再

內功第五圖





內功第七式

杯水拾指仍如抓球式。兩腿兩足均不鬆。丹田後吸。頭要頂。項要豎。雙目平視前方。其式如第六圖。

內功第七動作

兩足仍舊步式。兩手由額頂上方緩緩落下。落至身體前方。手背朝上。手心朝下。拾指分開。人極靜。相對。手處口要開。手

由胸部往上。自耳兩旁。

向上高舉。平頓處。兩手

心相對。再往身兩旁。緩

緩落下。兩肘置於兩腿靠

緊。兩手伸向兩旁。各抵肘

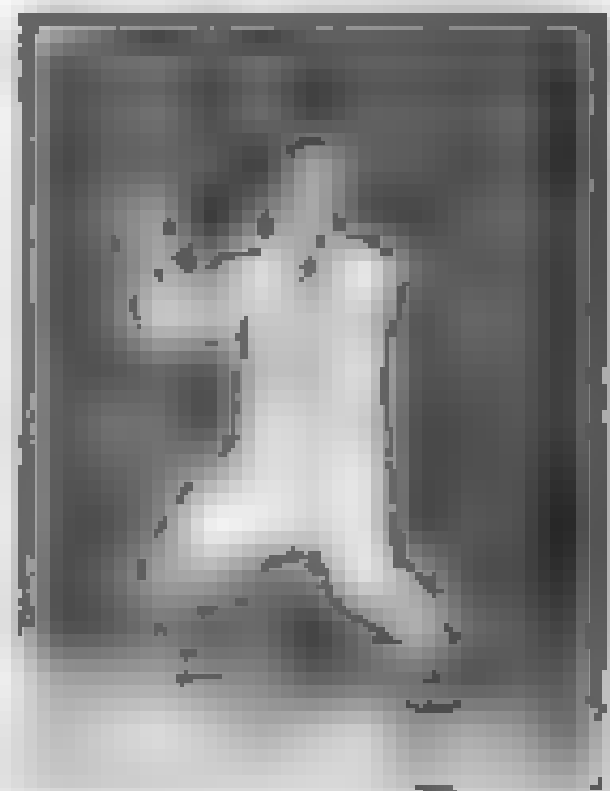
平。兩手心朝上。如同托兩

如抓圓球式與肩平。沉肩  
墜肘。肱微屈。呼吸七度。呼  
吸。仍如第一動作。再按  
照上式之動作。般無二。  
重。復。次。合。其。呼。吸。十。四。  
度。頭。要。頂。勁。項。要。豎。勁。丹。  
田。往。後。吸。勁。雙。目。平。視。前。方。其。式。如。第。七。圖。

內功第八動作

兩足仍爲八字形。距離二尺五六寸。與馬步相同。惟兩膝、蓋、蹠、  
直。不。可。有。彎。兩。手。掌。由。身。體。兩。旁。往。上。高。舉。至。下。刻。手。心。翻。而。  
朝。下。手。背。朝。上。拾。指。相。對。再。一。齊。往。下。按。勁。按。至。距。離。地。一、二、

圖七 內功第七







圖八節功內

寸、爲、由、手、與、兩、足、尖、並、  
 齊、兩、膝、屈、朝、下、伸、直、兩、手、  
 虎、口、相、對、距、離、一、三、寸、口、  
 注、兩、手、此、爲、過、渡、步、其、式、  
 如、第、八、圖

內功第九動作

承上式。兩手由貼地處。先

由裏向外劃平。繼而兩手

各劃至左右足前。端拳。并

由身轉兩旁。經過兩耳。勾

圖九節功內



上高舉。舉手極處。同時。身、體、隨、起。兩拳心相對。仰面。叫、人、呼、氣、  
一口。兩足仍不動。兩腿仍爲馬步式。頭向後。仰。目視天。等。其式  
如第九圖。

內功第十動作

承上式。再將兩路膊落下。落至身體兩旁。兩肘緊。兩路膊同手  
再向身、體、兩、旁、外、方、伸、出。  
兩手心均向上。拾、分、開。  
如同、托、住、圓、皮、球、式。兩腿  
兩足均不動。兩肩下垂。會  
胸雙目平視前方。其式如  
第十圖。

圖十第功內



落至身體兩旁。兩肘緊。兩路膊同手

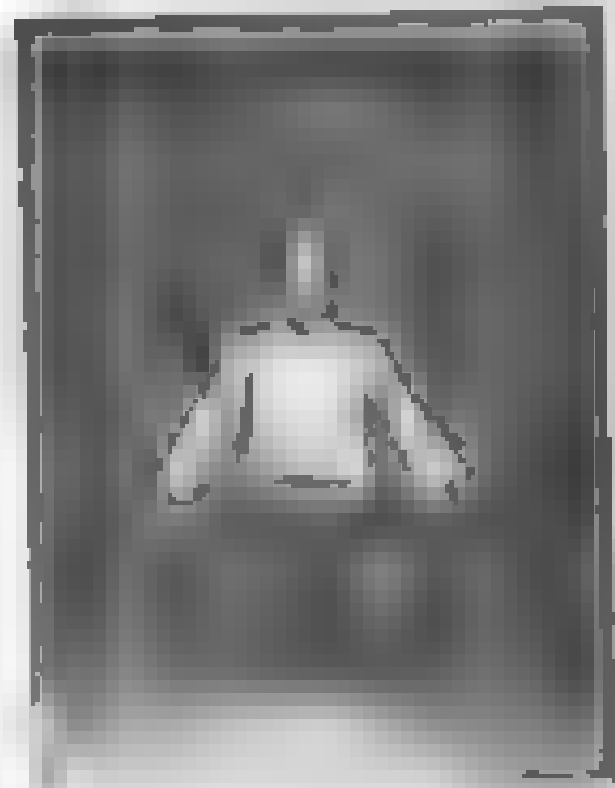


圖 十 第十一動作

內功第十一動作

承上式。再將兩手平落

至兩膝外方。手心朝裏。有

膝膝行下斜。垂肩。手仍

如抓住圓皮球式。肩足不

動。兩腿登直。兩膝膝兩腿

及手足。全身各部分。一齊鬆。有勁。全身抖擻。次口氣。一月片

田。力大聲。咳嗽一聲。雙目平視前方。其式如第十一圖。

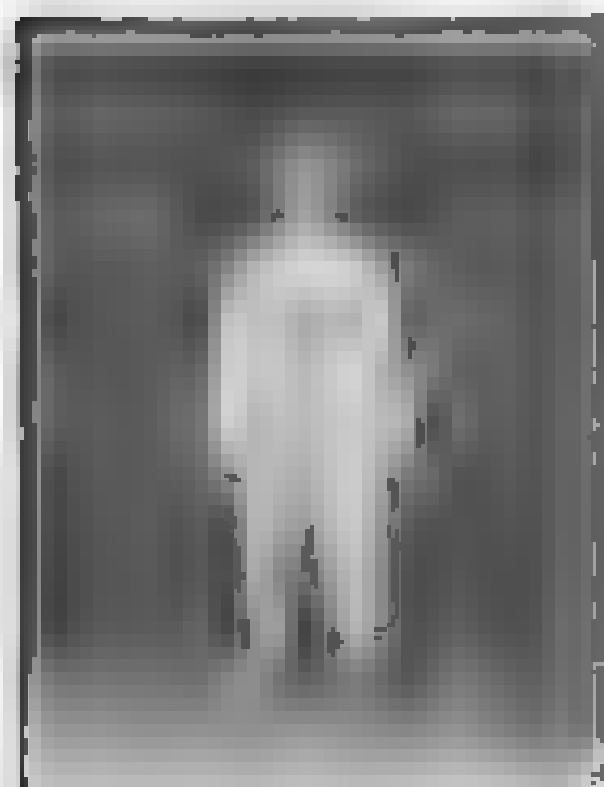
內功第十二動作

兩足仍站馬步式。一字形。惟兩膝蓋登直。不可有彎。兩手

身體兩旁。往上高舉。至下類兩手心翻。兩手手背朝下。於指

相對。再一掌往下按動。按至距地一二寸爲止。兩手掌與兩足並齊。兩路膊朝下伸直。兩手虎口相對。距離一二寸許。目注兩手。此爲過渡法。參觀第八圖。兩手目貼地處。先由裏往外劃平。四圖。再目外朝裏劃平。四圖。兩手各劃平。左右足前同時握拳。再由身體兩旁經過兩耳。向上高舉。舉至極處。同時身體隨起。兩掌心相對。仰面向天。呼吸。頭內後仰。目朝天。空。參觀第九圖。再將兩肘。肘落。下落至身體兩旁。兩肘緊貼兩脇。兩手再向身。體外。力。兩旁伸。出。兩手心

圖 第十第功內



均朝上。拾指分開。如同托住圓皮球式。兩腿兩足均不動。扣肩含胸。吸氣一口。參觀第十四圖。再由第八動作。照樣至第十動作。一般無二。重迭練習二十一次。呼吸亦二十一次。練完起立。兩足距離一尺。成川字形。兩手握拳。兩臂下垂。含胸。頭要頂勁。項要豎勁。雙目平視前方。其式如第十一圖。

### 內功第十四動作

兩足兩腿均不動。兩手仍下垂。頭向正前。兩臂由下垂變式。自兩腿兩旁。由下向前。向上。平伸。兩手背朝上。兩手心朝下。沉肩墜肘。兩手與肩平齊。如第十五圖。然後重打落至兩腿原處。再將兩手仍如前。由下向前。向上。平伸。離身約一尺時。變為手心朝上。如托物。然托至頭部上方。兩旁。手心朝裏。兩手握拳。如同

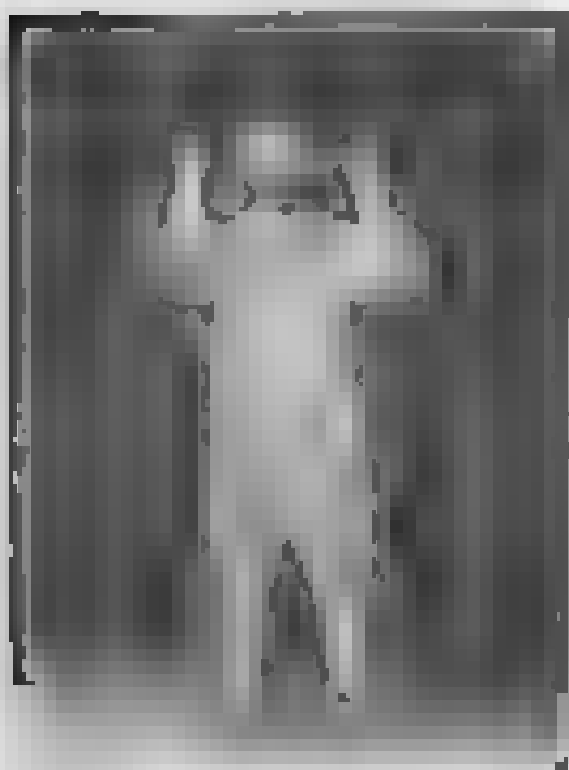
劍 舌 尾

大呼吸氣一次共計十四次  
 呼吸氣十四次此方向並  
 不變動。因正、面、不、宜  
 故用側、正。其實皆在  
 正面、雙目平視前方其式



圖二：第功內

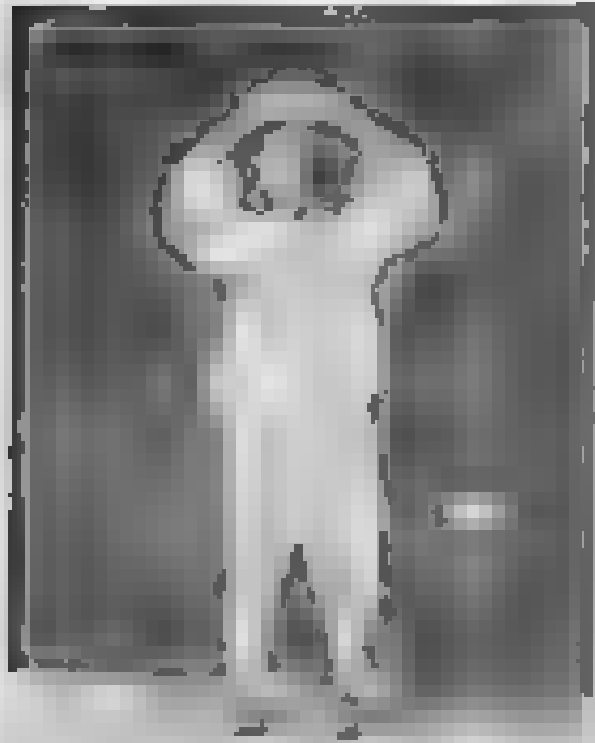
圖四：第功內



抓住重物由上往下墜勁  
 墜至兩膝兩旁為上同時  
 呼吸口兩足提踵脚尖  
 觸地於兩下往下一打墜時  
 再將兩足踏落地練習

如第十三圖及第十四圖

內功第十五大動作



圖五十五第功內

兩足兩腿均不動。兩拳變鐵錘。頭部上方。兩手心朝外。兩手相交。成剪子股式。肘向兩邊抽回。數寸至天庭止。於分

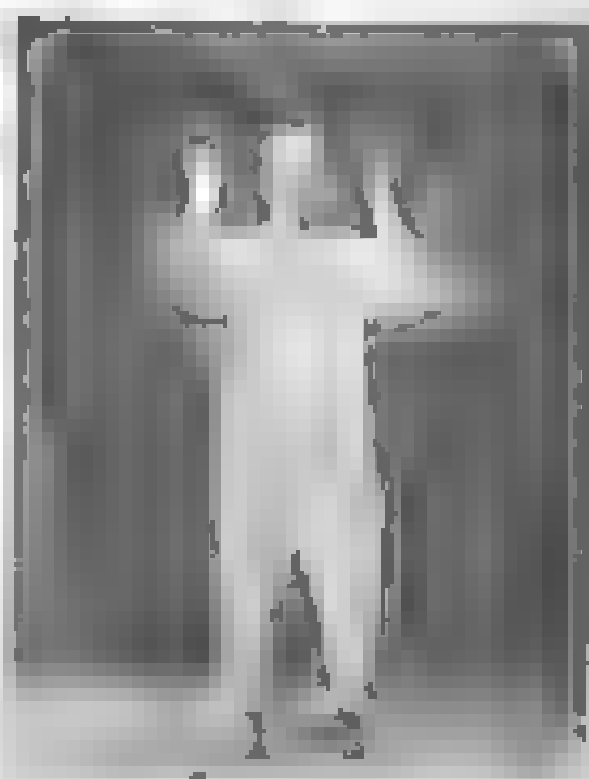
開。兩拳相抵。如第十五圖。在似停未停時。兩拳變拳如圓。抵住。重物。往下壓。兩腿。手距離。兩耳。一尺。時。住。兩手背均朝外。同時呼吸。一。兩足是。足尖觸地。兩手往下壓時。再將兩足離落地動作七次。足



內功第十七圖

躍起落七次。呼吸亦七次。  
雙目平視前方。其式如第  
一圖及第十八圖。  
內功第十七式動  
作

內功第十六圖



兩手由握拳式。緩而變掌。  
仍極力下垂。同時頭部向  
左肩扭轉。極力下頷。  
與左肩接近。向外呼吸一  
口。雙目亦隨向左方平視。

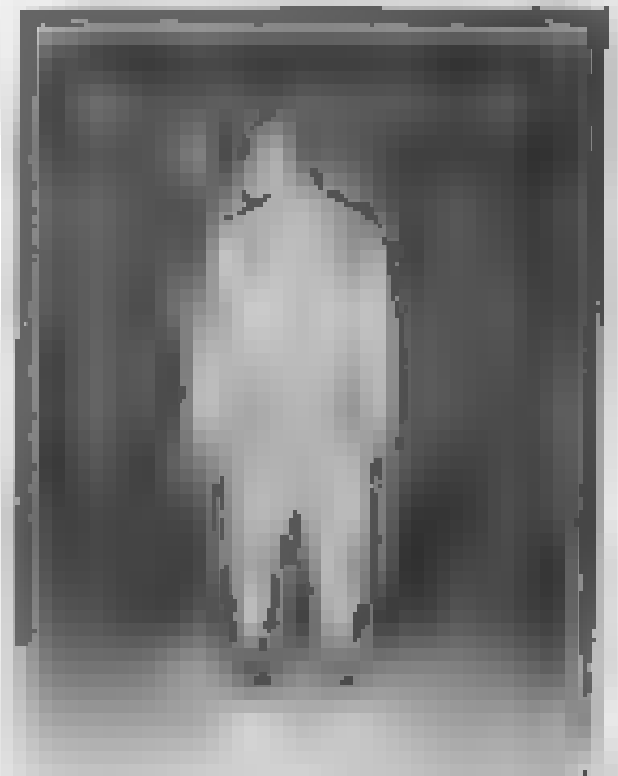


似停未停。頭部再向、右、肩、扭、轉、至、極、處、下、頸、與、右、肩、接、氣、亦、向、外、呼、氣、口、雙、目、隨、向、右、方、平、視、如、此、左、右、互、轉、十、次、呼、氣、亦、一、次、混、混、沌、沌、閉、口、蓄、氣、用、意、送、達、丹、田、頭、要、頂、勁、項、要、豎、勁、其、式、如、第、十、七、圖、及、第、十、八、圖。

內功第十九動作

同步成斜日字步。距離一尺七八寸。先將右手掌心朝上平托。托至腹部。接近右乳。左手掌心朝上平托。托至腹部。并向身體

圖八十第功內



前、方、上、方、平、起、至、左、肘、靠、左、乳、微、  
 停、同時右手掌由左肘移上方、向身、  
 體、左、方、推、出、推、至、極、點、與、左、足、上、下、  
 相、對、右、手、與、右、肩、平、肘、下、垂、左、手、由、  
 身、體、前、方、朝、下、按、勁、自、左、脇、往、後、向、  
 上、停、於、距、髀、部、一、尺、餘、手、心、朝、上、與、  
 左、肩、成、斜、坡、形、頭、由、左、隨、向、後、轉、轉、  
 至、而、向、後、方、爲、止、兩、腿、似、弓、不、弓、似、  
 直、不、直、在、未、停、時、呼、氣、一、口、雙、目、平、視、後、方、其、式、如、第、十、九、圖、

內功第二十動作

再將右手抽回右肘置於右乳前方、距離二寸餘、右臂與身體

圖九 第十動作內



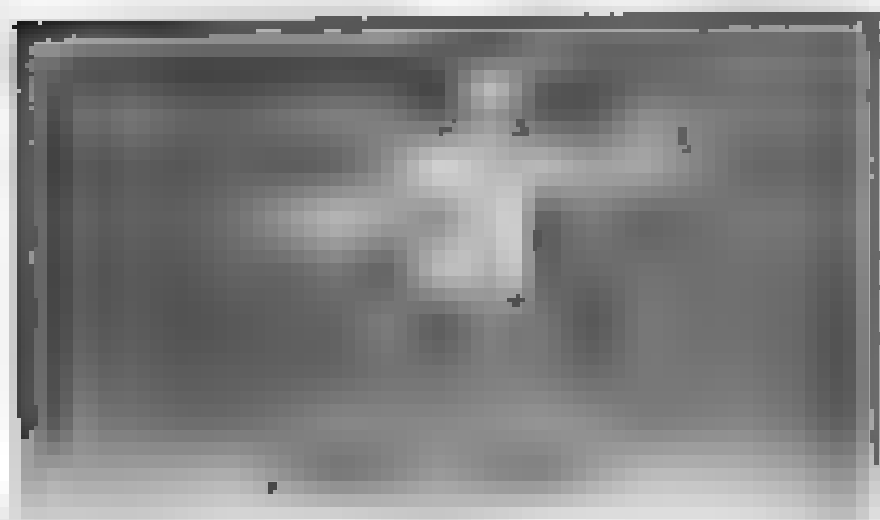


圖 十 二 第 功 內

前方但止。右手掌心朝上。左手掌亦同時隨身抽回。置於左乳。同時身體前日轉回正面。再將左手自右、肘、肘、肘、上、端朝右方、抽、止、極、點與右足上下相對。左手掌與左肩平、齊、肘下

正。右手由身體前方朝下按動。自右、肘、肘、肘、上、端朝右方、抽、止、極、點與右足上下相對。左手掌與左肩平、齊、肘下按步頭自右、肘、肘、肘、上、端朝右方、抽、止、極、點與右足上下相對。左手掌與左肩平、齊、肘下按方爲止。兩腿似弓、不弓、似直、不直、同時呼氣一口。如此連十九動作更換練習。左右二十次。呼氣亦二十次。雙目平視前方。其式如第二十圖。

制 再 屈

内以第二十一動作

兩足改爲八字馬步。距離約二尺五六寸。兩手、握、拳、兩膝

由兩耳旁同止商舉至極處剛舉相對距離尺五六寸弱

將兩拳往下一直落落地一寸伏下身子隨身轉向左方。

雲。雲至行足接近時。離地上起。右手較遠一點。再向。右。是。上。

方身、心、眼、口、手、

至、肘、部、上、力、兩、肘、極、力、

[illegible]

力、弱、後、疲、勁、其、狀、如、折、軟、

腰、再山後、五ノ雲、五ノ月、五ノ外

力適成箇體週身一□  
匪在

圖 4-7-2 離功片



拳心朝上。左路膊如半月形。向左伸去。沉肩墜肘。左拳高於左肩約一寸。右拳置於右額上方。約七八寸。身體向左傾側。此爲過渡法。再由此式往下按勁。兩拳落至距左足二三寸許。伏下身下。照樣向有方雲去。如此向左邊雲回十次。目注左手。其式如第二十一圖。

內功第二十二動作

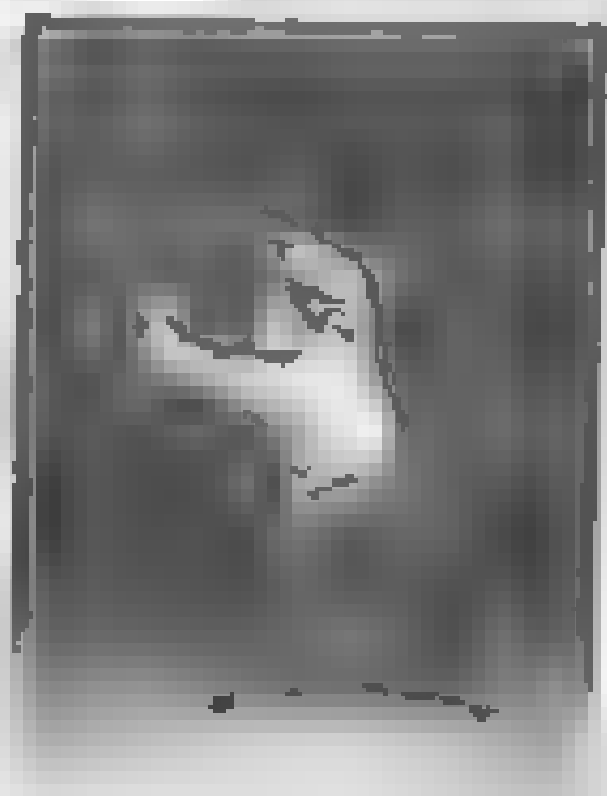
承上式。似停未停時。兩拳向左、後、方、振、勁。頭、腰、亦、向、後、振、勁。如折、軟、腰、狀。兩拳由身後向、右、肩、雲、去。雲至右肩前方。往下按勁。按至兩拳與右足接近。身子伏下。再由身體前面。向、左、足、上、方、雲、去。雲至左足上端。外方。往、上、高、起。起至與肩平時。再將兩拳向身後振勁。頭與腰亦向、後、振、勁。仍如折腰狀。兩拳再由身後

向、右、肩、雲、去、雲、右、肩、停  
 住。仍爲圓繞週身。一匝身  
 體向右傾側。右手向右邊  
 伸出高於右肩。三寸。拳  
 心向上。與面部相對。肘、腋  
 曲左拳置於頭部上方。距  
 額頂七八寸。與右手亦相對。如此照樣。向右邊共四十六次。連一  
 式係、左、右、雲、共、十、次。練習時腰腿隨動身子、愈矮愈好。口  
 注右拳其式如第二十一圖

內功第二十一動作

先就上式馬銚兩足不動。兩腿弓曲。再將兩手拳。提至臍部兩

圖一十一 第二十一動作







內功第十一式圖

面。前。移。處。沉。肩。懸。肘。兩。掌。陰。陽。相。對。練。習。時。腿。部。腰。部。身。體。隨。著。兩。手。自。然。轉。動。循。還。不。已。手。足。肘。膝。合。成。一。氣。目。注。前。方。其。式。如。第。二。十。二。圖。

### 內功第二十四動作

兩足仍爲矮馬步。左手先極力向身體右邊伸去，伸至極點，手心朝上。右手再由左手腕窩下方穿山穿至極點，右手朝外撐勁，撐至手背朝下。大拇、指、朝、後，手心朝上。右膝斜伸直微向上。左膝膝內面前微退，身體極力下伏。頭部及右耳距右膝蓋約



一四寸。左手陽掌下心與右耳相對。右腿彎曲。左腿伸直或單邊式。此乃過渡步。雙目扭視左足。其式如第一十四圖。

# 內功第十五動作

承上式。似停未停。膝與足微向左擡。勁左腿曲膝右腿登直。成無一字前弓後箭步。身體趨向左方。側向同時左手胸前。右手體左方。平着伸去。左手心朝上。右手亦轉刀向後。方伸去。右手低於左肩。右手心亦朝上。兩膝膝往兩處掙勁。前後成斜直線。以上

內功第十五動作圖





圖 六 十 第 功 內

兩式合成。動作。左右與翻轉。各一次。頭要頂。頸要伸。目注左手。其式如第一十五圖。

內功第二十六動作

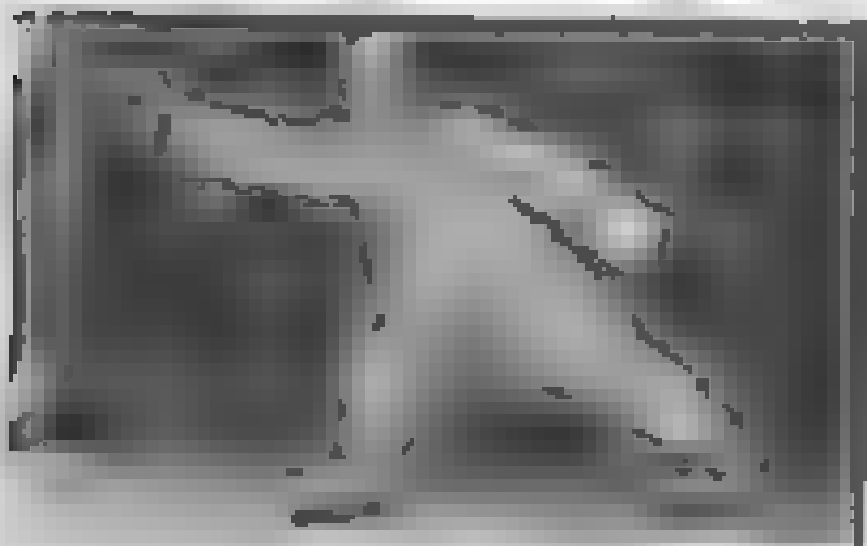
兩足併。膝距馬步。右手先極力。向身體左邊。伸。手極點。手心朝上。左手再由右手順窩。上方穿。由穿手。極點。左手極力。伸。外。擡。至手心朝上。人擡行。朝後。手背朝下。左胳膊斜伸。右胳膊向面前。撤退。身體極力下伏。頭部及左耳。距地約一尺。右手平擡。右手心與左耳相對。左腿伸直。

右腿伸直成單邊式。此乃過渡法。雙足扭轉右足其式如第一十六圖。

內功第二十七動作

承上式兩足微向右挪勁右腿曲膝。左腿登直成斜日字前弓後箭步。身體隨起向右方傾側。同時右手由胸前直向身體右方伸去。右手高於右肩。右肘下垂。右手心朝上。左手亦極力向後方伸去。左手低於左肩。左手心亦朝上。兩胳膊肘處掙勁前後成一斜直線。以上三式十六二十七兩

內功第二十七圖



式合成、一、動作與二十四、二十五兩式更翻練習。左右共二十次。頭要頂勁。項要豎勁。目注右手。其式如第二十七圖。

劍術之基礎

余曩客寧主任某處。屢奉李芳辰先生召。欲授以劍術。旋以戰事未果。後余辭職之滬。邇先生亦居滬。因得朝夕遇從。獲益良多。時滬上諸友。經余介紹。亦皆從先生遊。於是先生之武當對劍。傳遍海上矣。余旋因事未卒業。去而之津。迨先生二次來滬。復蒙指授。練劍之基礎。如練習手腕法。側足。立足。跑步法。抖劍法。皆有至高至妙之理法。在余練習一載。自覺手腕靈活。剛柔載宜。步法敏捷。變化多端。較二十年前所習。殆強十倍。真有茅薙頓開。一旦豁然景象。先生謂用劍全在乎腕與足。步身腰。故

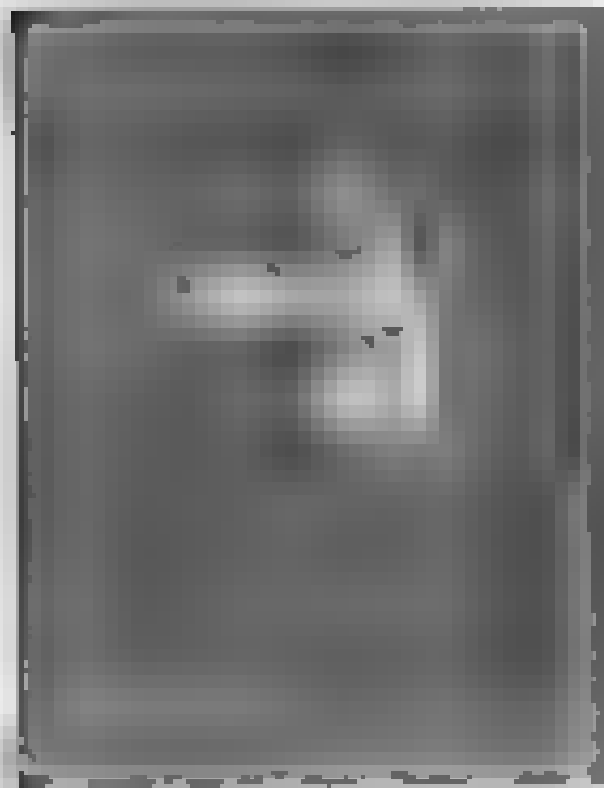
須先由此入。海爲至理名言。以下各式皆芳巖先生所授。幸勿滑口讀過。

內功第十八動作

手腕練習法

每日先將內功十七式練完。再由此順手練習。兩足先自膝中隨意走動。同時再將兩手腕上下大仰大合。朝上仰仰到極點。朝下合亦盡力甩到極點。兩手均爲陰掌。手心朝下。兩足順圓圈轉走。兩手亦同時上下甩。

圖八十二 內功十八動作



作

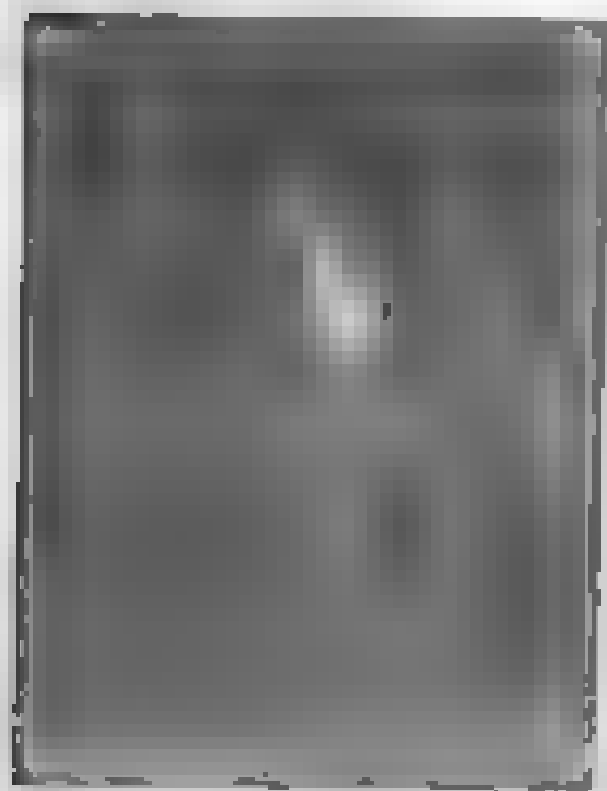
內功第二十九動

動初練習一二百度。暫可休息。適有進步再行增加。此爲雙手同時練法。若單手練法。左手仰、握、右、下、腕、部、右手仍爲陰、心朝下、盡力甩動。行下至右腕微有疼痛。再換左手。亦將行下。仰、握、左手腕部。左手爲陰、掌、手心朝下。可盡力甩動。左手亦至方腕疼痛爲止。附有腕練習法。式如第十八圖。

側足跑法

用兩、腳、外、緣、側、面、着、地、使  
脚、心、朝、裏、兩、足、拇、指、均、朝、  
上、兩、脚、心、相、對、距、離、約、一

內功第二十九圖 跑步用法



尺。兩腿弓曲，身體下蹲，爾往上頂，勁項往上豎，勁丹田抱，勁兩手捧腰，兩拇指向後，餘指均置兩膝前，兩肩下垂，兩肘往前相勁，順着圓圈外邊一條線跑去。初練時數十圈，即休息，迨至工夫純熟，逐漸增至數百圈。其式如第二十九圖。

內功第二十一動作

足趾跑步法

兩足距離仍約一尺，兩足尖着地，兩足趾與掌心均高，高提起，兩腿彎曲，兩手相於腰間，兩手大拇指均朝後，兩手餘指置於兩

內功第二十二圖是足趾跑步法





內功第一式圖

膝前。頭要頂勁。項要豎勁。丹田拍勁。兩肘下垂。兩肘往前扣勁。順着圓圈外邊一條線跑去。初練時數十圈即休息。這主工大純熟逐漸增至數百圈以上。兩式均爲練習步法最妙之訣。其式如第三十圖。

內功第一

一

動作

腳步

此式較上式爲易習而效。力尤大。兩手插於腰。兩肩下垂。兩肘往前扣勁。項要頂勁。項要豎勁。丹田往後吸勁。左足着地。右足提。



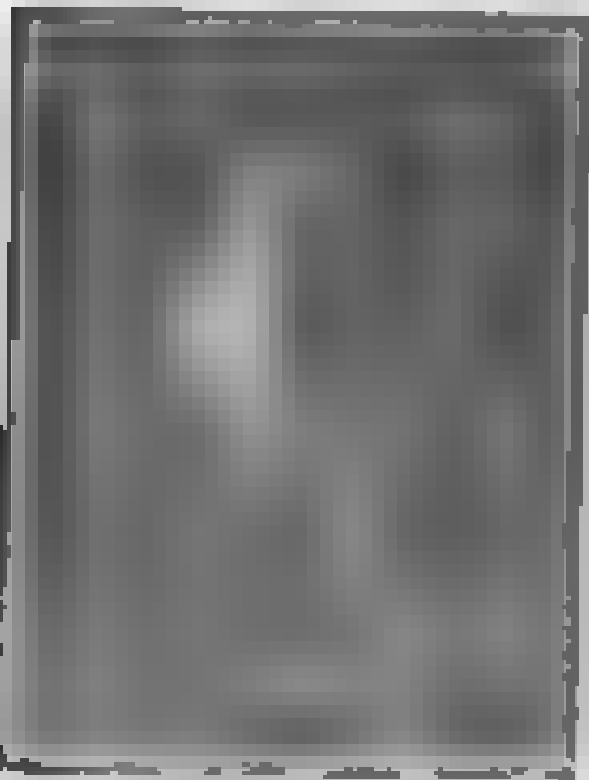
起。落地之左足，舉心與足，踵均提。起。用足尖點地，猛向上提起。原來提起之右足，遂即落地，掙信。左足之地，位仍用足尖點地。如此兩足互提互落，由數十次至數百次，始終一足尖着地，一足懸起。懸起之足，足尖下垂，脚面扣勁，其式如第一十一圖。

內功第十二動作

丁午活動步

先用左足斜橫落，其左腿極力彎曲，身體下蹲，重點移於左腿右足前，但重心分於左足，一尺餘足尖微觸地，不用力。足踵提起，兩

內功第十二動作



手揮於腰間兩指指向後，餘指拘攣兩膝前兩肩下垂兩肘往前扣勁。頭要頂勁，項要豎勁。預備整齊後，右足迅即抽回，與左足並齊，仍爲足尖觸地。似停未停時，復又邁去。如此更翻進退抽回，邁出，由數十次至數百次，再換右足落實。一切姿勢仍如左足一樣動作抽回，邁出之足愈快愈好。其式如第三十二圖。

內功第三十二動作

抖劍法一

兩足隨意走動，或順着圓圈外邊一條線走去，邊走邊以劍刃橫平向左右兩方抖去。左右胳膊之長短完全發出，由肩窩吐勁，直貫劍鋒，使其變成無數劍鋒。如腕口然，與撐長槍使槍鋒彈動同一理。法以左手爲助勁，先右後左，忽上忽下，抖至胳膊



重點移於左腿同時右手劍由身體  
右方。向身體左方極力抖去。使劍鋒  
彈動變或無數劍鋒沉肩膝肘劍鋒  
微高。右手心朝上。劍刃橫平。頭頂項  
懸。刀口拖勁。左手訣附於右臂。目注  
劍鋒。如此更翻迭進。或上或下。抖至  
胳膊酸痛爲止。其式如第二十四圖。

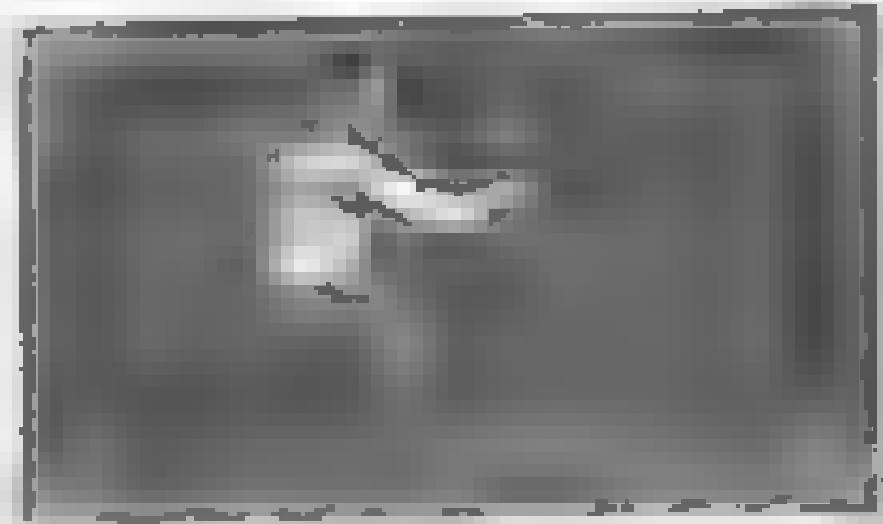
內功第二十五動作

雲劍法一

雲劍法。由無極而生。實太極也。此係順直線走法。多爲弓箭步。  
而不月力。今記左式。左足先開一大步。左腿由膝右腿登直兩

內功第二十五動作 雲劍法一





一 步 功 內 圖 五 十

腿登直成前弓後箭步、右手、食、外、揮、勁、擰、手、背、朝、上、向、右、  
 方、雲、公、雲、手、右、手、心、與、右、足、下、相、對、劍、身、橫、平、劍、鋒、朝、裏、劍、  
 勁、與、右、足、成、一、角、形、左、手、訣、附、於、右、臂、如、此、更、翻、迭、進、上、

右足再直向前開一步右腿曲膝左

### 內功第十六動作

雲劍法

鋒式如第三圖

左足上下相對了心朝上劍身橫平

右足上下相對了心朝下劍身橫平

雲、裏、勁、向、左、方、雲、人、上、手、右、手、背、與

足距離二尺五八寸同時右手食、朝

下、左、右、線、綿、不、斷、亦、步、亦、越、手、動、足、亦、動、意、動、創、亦、動、凝、神、歛、氣、目、注、創、鋒、其、式、如、第、一、六、圖、

創 功 小 言

凡、吾、人、所、習、之、武、法、皆、創、昆、吾、創、謂、之、

創、而、行、謂、之、創、學、亦、可、然、而、背、外、功、

也、故、不、可、不、以、內、功、輔、之、必、以、外、鍊、

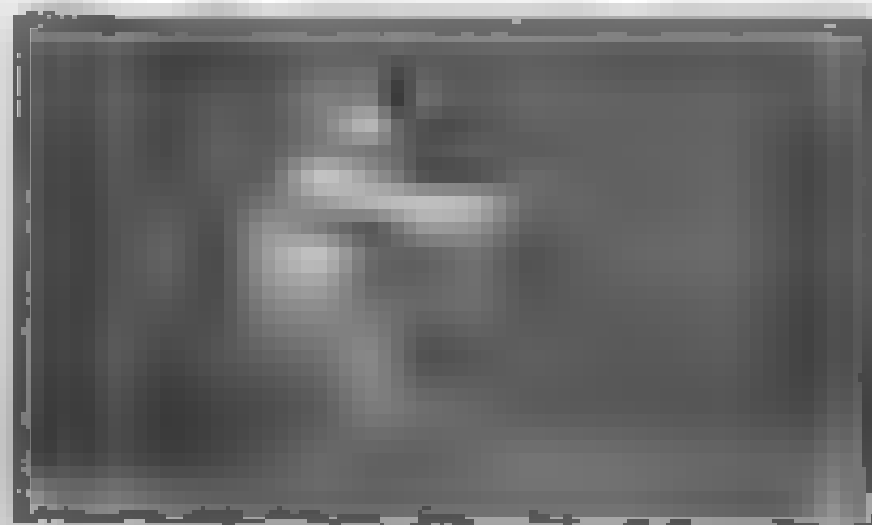
修、而、後、創、學、乃、得、以、互、相、調、劑、而、益、

臻、氣、美、以、上、二、十、七、動、作、有、明、悉、於、眼、若、有、聞、耳、耳、殺、者、有、益、

氣、助、肺、呼、吸、者、有、益、於、五、臟、六、腑、及、腦、髓、者、要、皆、內、功、之、要、旨、

人、學、之、階、梯、也、九、式、爲、創、學、之、基、礎、亦、即、內、功、之、進、階、總、之、於、

內 功 第 一 六 圖 要 法



手、足、腰、腿、各、部、有、百、益、而、無、一、害。學者循序以進，自有佳境。勿待編者喋喋也。





膝、左、膝、裏、端。身體重點移於右腿。微停。左足先向前邁半步。右足再由左足後。仍向前方開一步。左足隨即跟進。右足並攏。身體直立。右劍左拳均不動。前胸正對前方。（起點前方）雙目向前平視。（起點正前方）其式如第一圖。

### 橫劍切腕

左足猛登。右足向右前方（起點右前面）猛跳一步。站定。膝向前曲。上身要直。同時左足緊隨右足。向前並攏。膝蓋向前曲。足踵提起。足尖觸地。緊伏於右足之裏。端。同時左拳伸掌。經前胸置於肩之下部。（即右乳右上方）五指並攏。朝天。掌心向右。同時右劍向身之右上方猛挑。劍刃橫向。劍鋒高於頭頂。約六七寸。手心向起點。前。方。路。膝伸直。頭向右方。（起點右方）兩

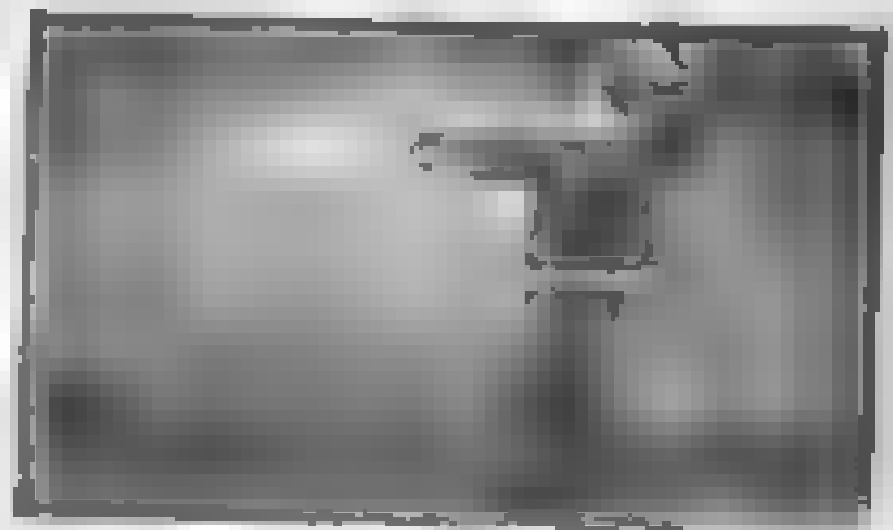
眼注視劍鋒。此式惟須手足協同動作。隨舉步隨動。足步已停而手與劍亦到相當點爲合。至其作用。乃是切。切人之手腕。故此式名曰橫劍。却。却如敵人自右方持劍。一或刀。一自上照。頭、額、鼻、尖。我以劍鋒由底、力、猛挑其手。腕下部。其式如第一圖。

蜻蜓點水

左足橫向左方。用一步。一起點止左方。右足隨左足起。能兩腿伸。或。上身微向前探。同時有劍山下。而左足則可右方直、圖。一起點止右方。一劍鋒如畫一圓圈。開手起點後劍鋒低。

劍 二 圖 橫 劍 切 劍 圖





劍 舞 舞 劍 點 水

劍鋒約一二寸，氣刃人地，向當其行

劍舞，旋轉時，肘膝伸直，劍鋒先折

門，向左下方，手心向後，即至時，看直、

點時，而手心已向兩次以上，方向、

以起點，露、標準，同時左手山下而左。

在後跟隨右劍，止於頂上，距頂高約

四寸，肘膝成半圓形，手心向前上

方，小指與無名指，在掌心被大指

押住，中指與食指伸直，並握一劍，劍名曰劍試，以後均以此

名代之從容，胸向起點前方，面向起點右方，兩目注此劍鋒

假設敵人用劍，腰、部、束、來，我以劍從上方將式，手、腕、斜、點、其

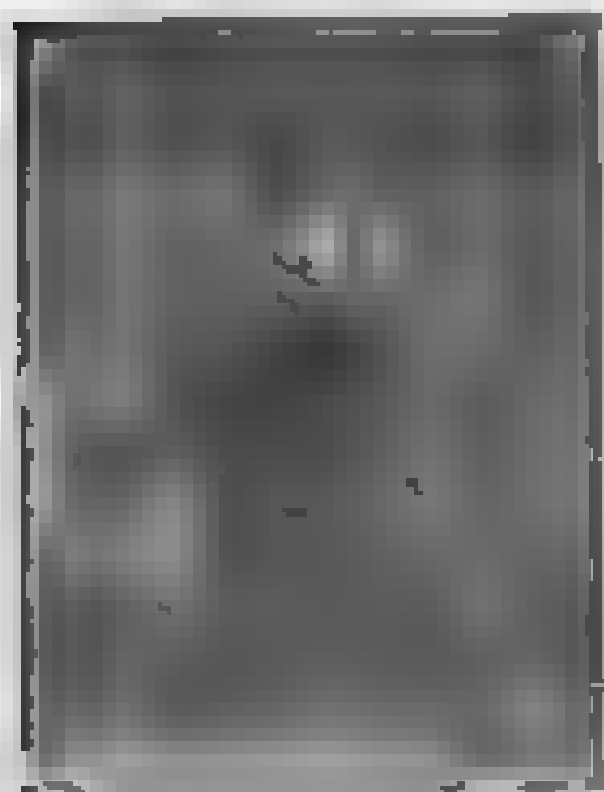
# 式如第三圖

## 伏虎式

見 著 例

左足猛登。右足向右方跳一步。(起點正右方)全體向左轉。  
右足尖對左前方。(起點左前面)膝蓋微曲。前胸亦對左前  
方。兩面與兩目同正左方。平視。(起點正左方)同時左足  
隨右足退半步膝蓋前屈。  
足尖向下左方觸地。(起  
點正左方)足踵提起。兩  
足距離一尺餘。(左足在  
前一)收時重點移於右腿  
同時右劍鋒收回落於右

第四圖 伏虎式



膝右外端。距離右膝約四五寸。劍徽高，於劍鋒一尺餘。手心向後。（一起點後方）右肘提起，肘成三角形。同時左手成掌，落於左膝蓋上端。距離膝蓋約六七寸。掌心向下。此式名曰伏虎式。伏虎者，乃蓄全力如虎伏於地上，以防敵人來攻之謂也。其式如第四圖。

漁郎問津第一動作

右腿不動，伸直。左足提起，足尖向下。伏於右膝蓋前，距離右膝約寸許。膝蓋弓曲，使左腿成三角形。同時左手心在原處轉向上。手背緊貼左腿根，往下一撻，伸直。復由身之左方抬起，置於頭部上方。（手握劍訣）同時右劍橫向，抬起。胳膊亦隨弓曲，手心向下。劍鋒與劍徽同，右肘成水平線。劍刃橫向。劍徽

與右乳相平。距離右乳約

尺。劍鋒直向左方（起

點正左方一前胸間起點

左方，四向止左方）起

點左方一兩目間平，

即如敵人在側刺我頭

部。我以此式探敵人之手。腕外門如敵人刺我腰部我以此

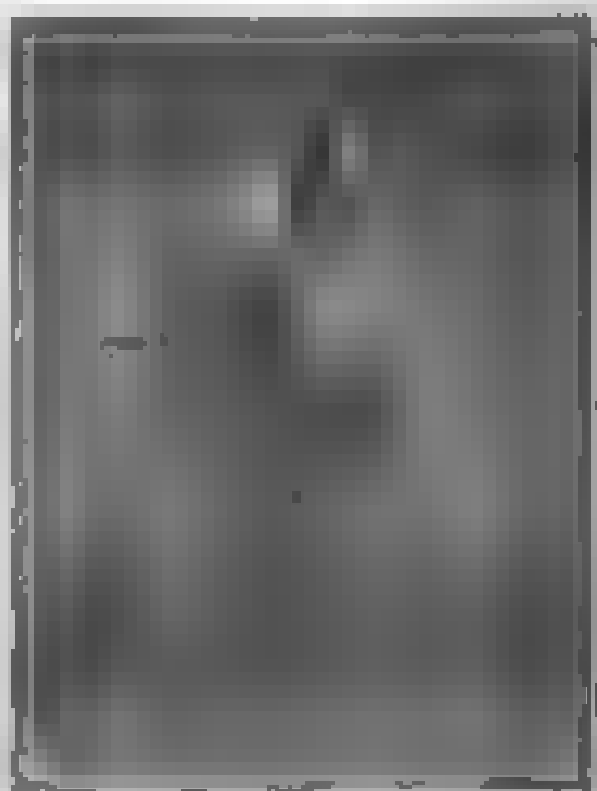
此式進步刺敵人之右腕。其式如第五圖。

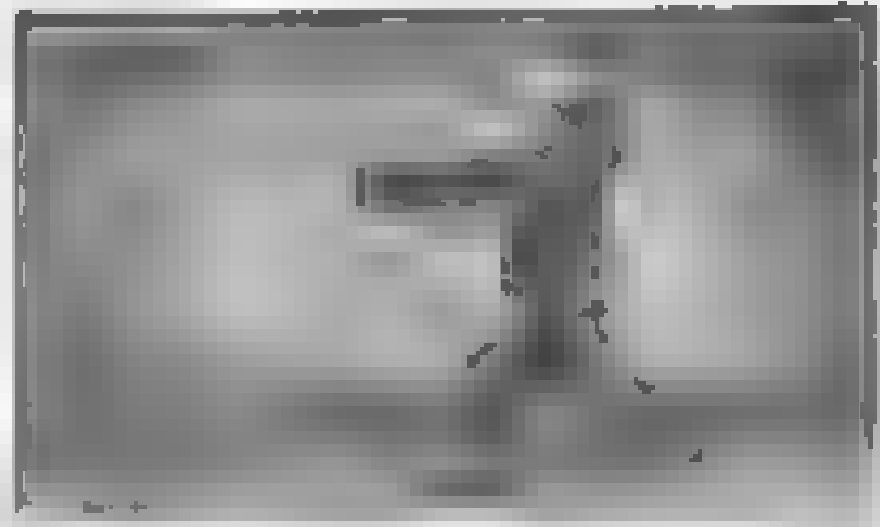
此即自衛定式

承式。右足不動左足向左後方開一大步（起點左後面）

落地時盡轉其身向前微探兩足尖均向左前方（起點左

第五圖 自衛定式





第六圖 劍 三 第

劍橫轉敵人之手腕裏門其式如第八圖

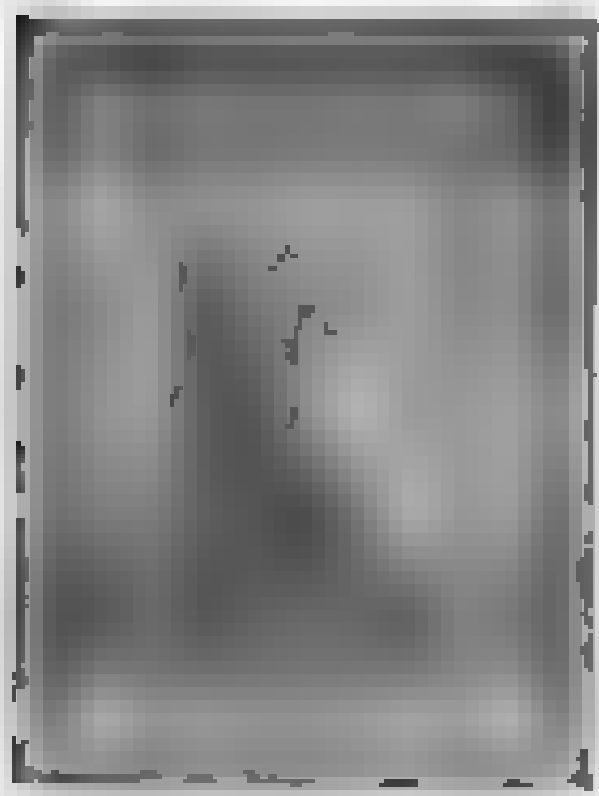
### 白蛇吐信第一動作

右足提起前右前力（起點右前）退一小步同時左足起

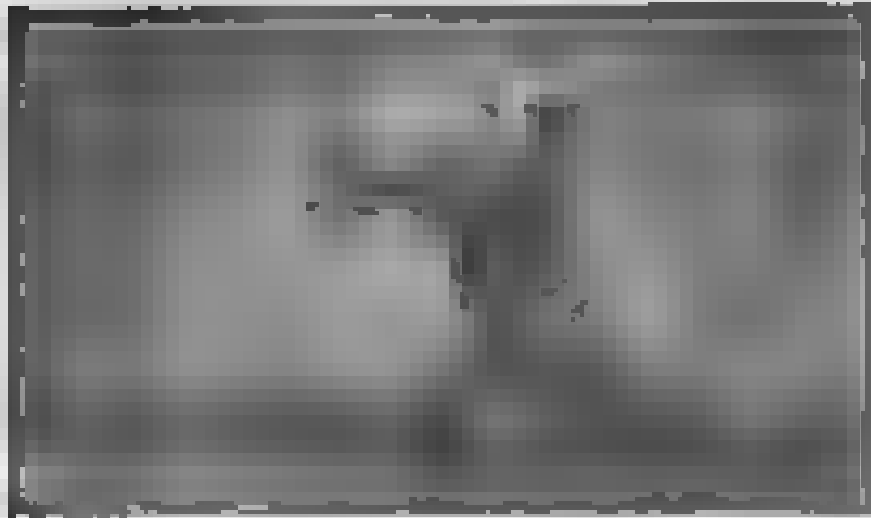
前而一兩起距離約二尺四五寸一  
 亦隨身體而矮而定成前時後箭  
 步同時右劍直向前左後力刺一起點  
 左面後方一劍鋒與劍繳成水平線  
 右肘伸直手心仍向下自胸正  
 方（起點正左前）左丁原變式小  
 變唯至尾式後隨身體微向後移此  
 式假設敵人由前力照腰一刺

登。緊隨右足。亦退一步。落於右足之正前方。兩足距離約六七寸。右足尖向起點前方。膝蓋前曲。左足尖向左前方觸地。（起點左前面）是踵微提起。與右足成丁字形之起步。同時右創擬至身之右方。右肘微曲。手心向下。右肘及創、鐵創、鋒、或、水、平、線。創、刃、橫、平。創身距離、乳、部、約、尺、弱。創鋒直向左後方。（起點左後面）同時左掌經胸前伏於右手腕部。五指朝大。掌心向起點右前方。胸前起點左前方。面向左後方。（起點左方後面）兩目隨面之方向直視。設

圖七 白蛇吐信第一動作







第八圖 白蛇吐舌

白蛇吐舌 定式

若敵人口方刺我胸，部我以此式刺敵人之手腕，如敵人自後面來刺，臂部長轉身，握敵人之手腕，下剖，此式如第一圖。

依上式左足向左前方門一小步（起點左前面）右足再向起點左後方開一步，同時右劍向左後方直刺（起點左方後面）左手經胸前置於頭部上方，手握劍，乘右劍橫刺之際，左足同時向右前方退一小步（起點前面右方）成前弓後箭步，上身及右肩盡力向前探劍，微有

起點後方。劍鋒劍徽成水平線。劍刃橫平。右手心向下。前胸向後方。（起點正後面）兩眼注視劍鋒。設若敵人自身之左方。照我腰部。（或頭部）刺來。我乃猛向後退一步。轉向敵人左旁。方照手腕裏門橫刺。其式如第八圖。

白鶴亮翅

右足向正後方。（起點正後面）橫開一小步。同時左足由右足後面再向起點後方橫開一大步。右足隨即跟進左足並攏。兩足尖直向正左方。（起點正左面）身體直立。同時右手朝外撐勁。撐至手心向天。直向正前上方猛帶。（起點正前方）手心向上。同時左手朝外。撐至手心向上。至脇部。猛向正後方伸直。（起點正後面）五指伸直。並攏。掌心向天。左手與右劍

成。平線。前胸。向。正。左。方。〔起點正

左。方。頭。向。前。方。〔起點正。前。面〕

兩。目。直。視。劍。鋒。如。敵。人。由。身。後。右

方。自。上。或。頭。部。劈。來。我。以。劍。鋒。猛

帶。敵。人。之。前。腦。下。部。其。式。如。第。九。圖。

金雞入地

右。足。猛。登。左。足。向。正。後。方。跳。一。步。

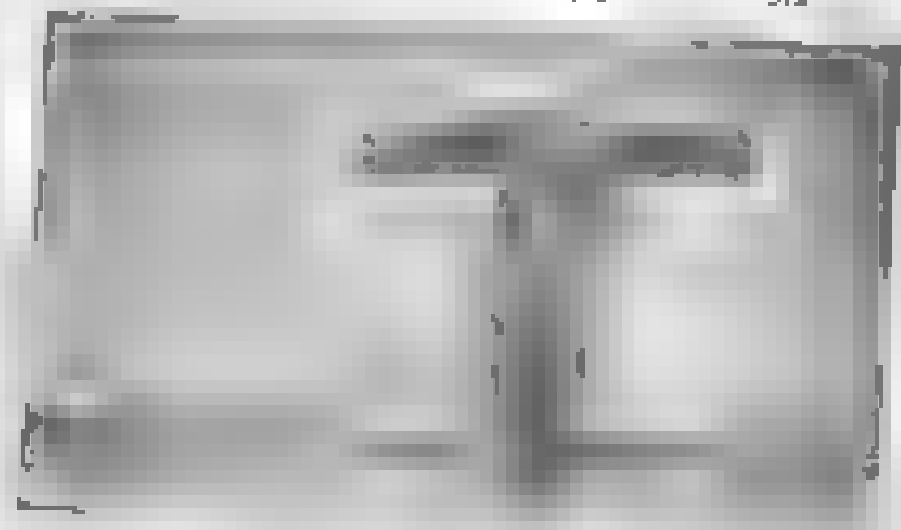
〔起點正後面〕右足緊隨左足上前

並。攏。左。膝。向。前。時。曲。右。膝。亦。向。前。時。曲。足。尖。剛。地。足。踵。得。起。緊

靠。於。左。足。尖。之。裏。端。身。體。重。點。移。於。左。腿。同。時。劍。鋒。由。前。朝。裏。

轉。勁。擰。至。劍。鋒。向。下。直。向。下。扎。劍。鋒。離。地。約。一。尺。四。寸。劍。鋒。刺。上。

第 九 圖 白 鶴 飛 翔



直、立在右足之右前方。距

離右足約一尺許。右肘彎

出劍刃左右同一起點左

面右面。右手心向上前

方（起點上前面）同時

左掌轉下背朝上。直向下

垂按於右手腕之上。上方。上身微向前俯。面向下方。（起點正

方下方）眼注視劍鋒。此劍係避式。假如敵人以械攻我腿、

刺來。我以此式撥敵械。其式如第一圖

### 力勢筆山

左足向後方橫開一步。（起點後面）同時右足緊隨左足上

第一圖 金雞入地

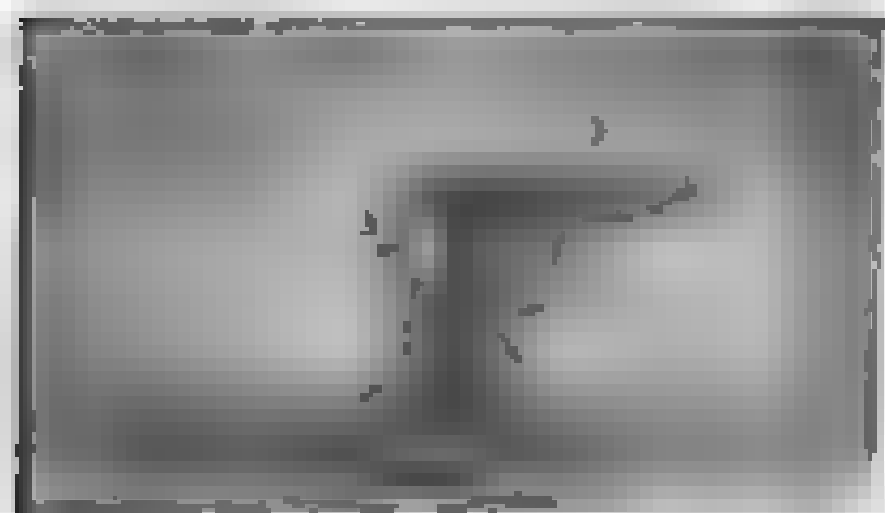




第 十 一 圖 力 劈 勢 圖

成半圓形。手心上。面向起點前方兩目注視劍鋒。如敵人由右方來刺我。以此式劈敵人胸部之外面。其式如第十一圖。

前並擺兩腿伸。兩足尖向左方。起點正左面。前胸亦向起點左方。同時右劍由身之左方朝上。經頭頂上方。向正前方。直劈。一起點。前。使劍鋒。盡成一大圓形。劍刃。指向手心向下。劍鋒與右臂及劍徽成水平線。同時左掌由下向左。在後跟隨右劍。至頭頂上。部仍作掌。將膊



劍 法 圖 二 十 第 倒 抹 鐵 劍 法 一 動 作

# 第四章

倒抹鐵 劍 法 一 動 作

右足不動。左足經右足後方。向起點  
右前方開。一俯身。左足大脚。這是隨  
提。起。乃爲丁字步之拗步。左膝蓋抵  
於右膝。兩端同時右劍自左由頭上  
向有前方斜劈。一起點右方前面一  
使劍盤一大圓。劍鋒在兩起點右  
前方。上面劍鋒高於劍鐵約一尺五  
六寸。劍鋒高頭頂約八寸。將膝伸

直。前胸向起點左前方。同時左手在後。隨右劍至頭部上方。手捏劍訣。面向右前方。（起點右方前面）兩目注視劍鋒。此劍、乃、係、埋、伏、式。敵人取我後面。我開一偷步。取敵人之腕部外門。其式如第十二圖。

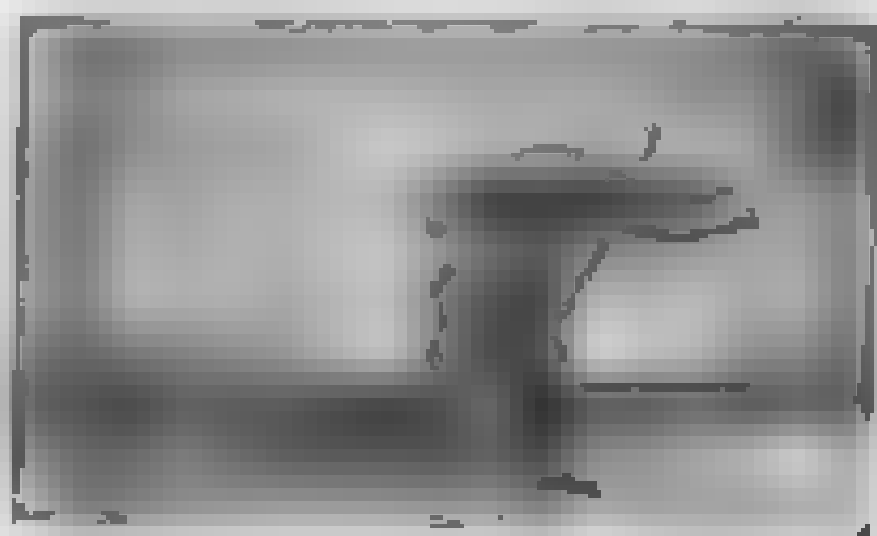
倒捲珠簾定式

繼續右足。經左足前面。再向起點右前方。橫開一大步。同時左足緊隨。再經右足後面。還向起點右前方。開一偷步。同時右劍再由下而上。畫一圓圈。向右前方直劈。（起點右前面）姿勢與第一動作不變。唯此時。劍鋒、較、前、微、向、下、矮、約五六寸。左拳仍畫一圓圈。停於頭部上方。手捏劍訣。同時右足更向右前方。橫開一大步。左足還照前開一偷步。右劍仍畫圓。向原方直劈。（

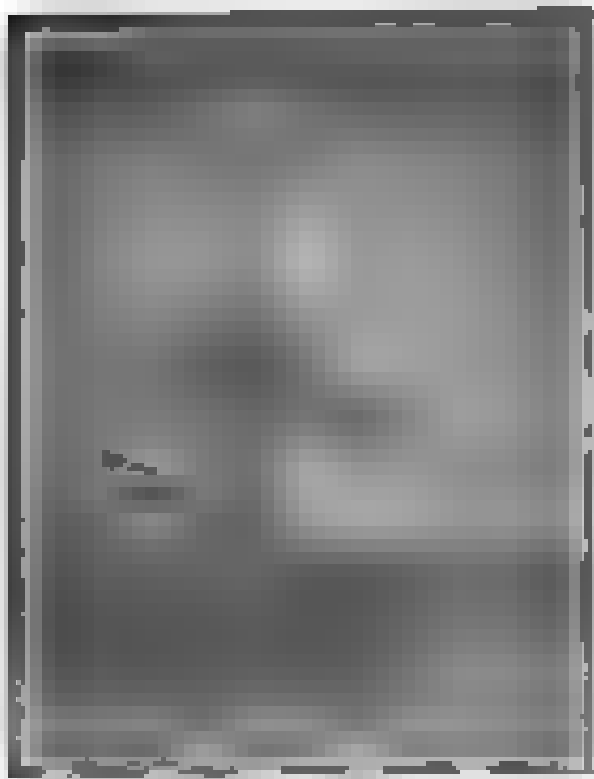
劍鋒變式較前再向下矮約五六寸  
 一左手仍然還是盡開值於原處手  
 想劍訣以上一個變式相同唯劍鋒  
 之位置略異至定後劍鋒直向在  
 方（起點在方前面）劍鋒與肘成  
 水平線手心向下劍刃仍大地向側  
 拖球變者一連三劍假如我以此式  
 取敵不小敵人後隨我迅速快  
 開偷步仍有刺敵人此式包含無窮變化  
 以此致敵百發百中  
 閱者幸留意焉其式如第十二圖

丁金雞地

第十二圖 拖球變式







地 騰 金 手 圖 四 十 第

右足猛蹬。左足提起。直向左後方。高跳一大步。起點左方後面。落地足尖向起點正左方。膝向前曲如「角」形。同時右足亦緊隨左足跳。落於左足尖右前方。約七八寸。膝蓋亦向前曲。其姿勢與左足同。然足踵要提起。足尖觸地。身體重心移於左腿。同時右手朝外撐勁。撐至手心向上。劍柄在下劍鋒後。棍

使劍柄直往下。克停於右膝右上方。同時左手向下。直降。手膝復又向右。迎右手腕相碰。作響。手心向「大」指在右。腕裏面四指在右。腕外面身體直往下。垂

目視劍柄。劍鋒向上微向起點前方稍歪。此劍係預備式。故進攻敵人無定向。其式如第十四圖。

摸失扶手

左足猛登右足跳高。（離地高約一尺餘）落於原姿式之右足右前方。約五六寸。同時左足提起。向左後方開一大步。一起點左面後方。落地膝蓋前曲。右腿伸直。成前弓後箭步。兩足尖均向正左方。（起點正左面）同時右劍鋒向起點前方落與劍徽相平。（此時平心向上劍刃橫平）劍柄收於前胸乳部。直向身之右前方橫推。右肘伸直。（此時劍鋒方向仍不變。劍鋒與劍徽還是水平）由上方摸向身之右後方。（此動作在右足落地左足未落之際）再由身之後右下方。（此時右

肘已弓曲劍柄縮至胸前心乳部下  
 方一直向起點左前方橫托使劍盡  
 成圓形之圓同時左下翻上。  
 置於頭部上方下提劍訣劍鋒向正  
 前方（起點正前方）與劍徽成水  
 平線手心朝上前胸向起點正左方  
 面向正前方（起點正前方）兩眼  
 注視劍鋒此式包括兩種下法。  
 一種如止在千金墜地之際敵人刺我後方我即用劍向有模  
 其右手腕外門第二種如敵人由右前方照頭部、面、角、劈來我  
 用劍向敵人之手腕下部直托其式如第十五圖。

第 五 圖 提 換 先 扶 手



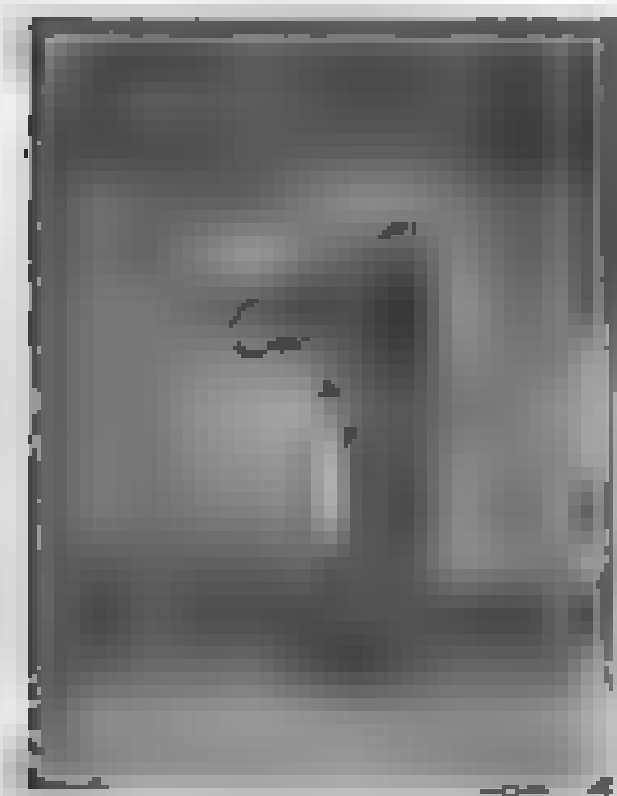
# 翔雲捧日

右足不動左足提起收回向右足前方（微向右）開一大步。落地時右足後隨左足上前並擺兩足尖向正左方（起點正左方）兩腿伸直同時右劍由右前方上豎（起點右方前面）膝膊伸直劍鋒朝上直豎經身之右方向前胸捧來同時

尾 舌 劍

左手由左方伸來兩手相捧於胸前之乳部（距離乳部約七八寸）劍鋒向上直豎劍刃向身左左方兩手心向內左手緊包右手背兩目注視劍身

第十式圖 翔雲捧日



其式如第十六圖。

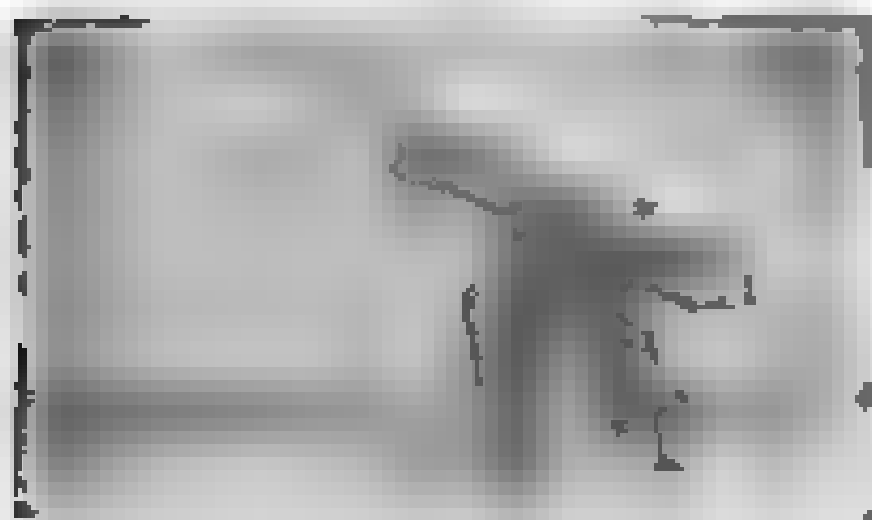
### 黑虎坐洞

左足不動。右足提起。原地向右轉。右足向正右方。開一步。距離左足約一尺餘。此時前胸向起點右方。足踵提起。足尖觸地。同時右足猛登。左足再向起點右方跳一大步。全身提起。由右旋轉。觸地後。左足尖向起點左後方。前胸向起點正左方。同時右足不落地。再向左足後方退一步。即起點右方。落地後。足尖向起點左前方。胸部亦向起點左前方。同時左足再向後退半步。使距離右足約一尺。足尖觸地。足踵提起。膝蓋前曲。同時在右足第一動作之際。右手腕朝外擰勁。擰至手心向外。劍鋒朝下。向身右伸。頭頂一至頭頂而劍鋒向上。手心

# 劍 經 尾

向裏。至身之左方。繞一個圈。作一個圈。在劍圈圓時。身體亦隨旋轉。左足亦隨跳一大步。右足向後退一步。時右足再由下方向身之右後方（即起點右方）直跳。至心前。劍刃天地可劍鋒高於劍敵。弱腰部可隨使前胸向下方。面向起點右方。兩眼注視劍鋒。同時左手由胸而上。向左方。盡開。復經胸部。至頭上方。手握劍訣。此式。右手足。隨時動作。隨舉。足隨舉。劍至足步已停。而下。劍亦到。定點。方合。設若敵人持劍或槍由後方。順我腰部刺來。我以此式轉身。

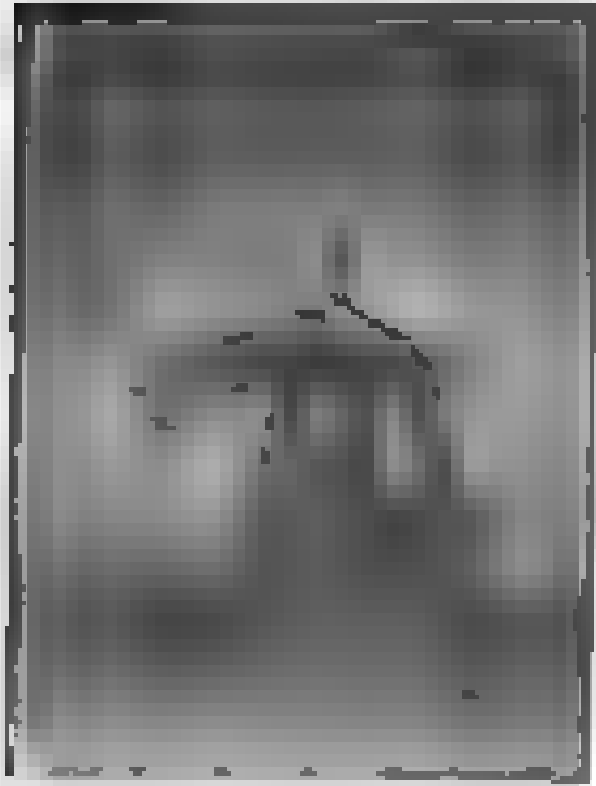
## 第十圖 馬虎半開



用劍撥去敵槍或劍再轉身進步順敵人之械直挑其手腕下  
部其式如第十七圖

金剛伏虎

承上式。左足不動右足向身後方（即起點正右方）退一步  
膝蓋前曲同時左足緊隨右足退半步距離右足約一尺餘膝



虎伏剛金 圖八十七

向前時前足距提起足尖  
觸地同時右劍鋒向卜落  
於右足之右後方距離右  
足約一尺餘劍鋒離地約  
二寸劍鋒朝上立手心  
向後方（起點後方）劍

刃向起點右後面與左前面。同時左手成拳。頂於左膝蓋之上。虎口向起點右方。手心向起點後方。肘向前曲如三角形。前胸向左前方。（起點左前面）面向起點左方。兩目向起點正左方平視。此姿式保守式。可進、可退。能左、能右。攻擊敵人無定向。其式如第十八圖。

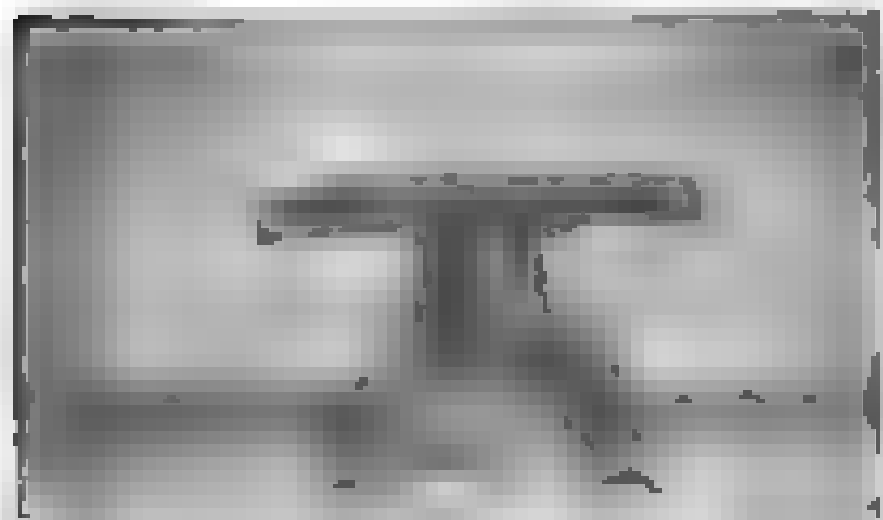
冰簪垂簷

右足不動。膝蓋伸直。同時左足提起。向左方開一步。（起點左面）足尖向外撇。同時右足在左足後方。再向起點左方開一步。兩足尖均向起點後方。兩膝蓋彎曲成騎馬式。胸向起點後方。在右足開步之際。同時、右、手、腕、向、外、擡、勁。使劍鋒向上。由身之上端向左方。（起點左方）直、朝、下、垂。使胳膊直向起點左



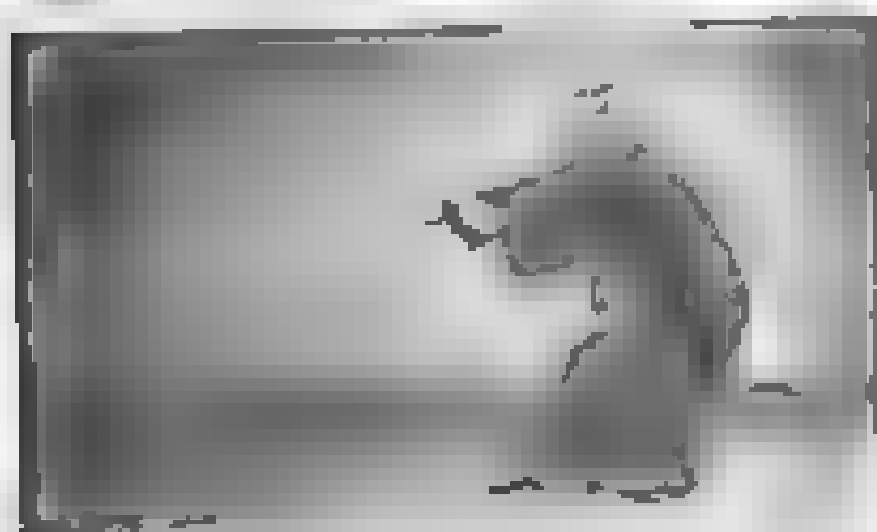
方。手心向起點前方。使劍鋒直向下。  
 垂劍刃起點前後向。同時左手一展。  
 停於右方（起點右方）將膝伸直。  
 上臂伸開。垂直向下。垂了心向裏。  
 左右成水平線而微向下。此面向起。  
 點後方。面向前平視。其式如第十  
 九圖。

第 十 九 圖 拔 劍 時 的 姿 勢



# 第五章

## 內外提爐第一動作



圖十 第一動作內外提爐

左足不動。原地向左轉。足尖向起  
 點右方。同時右足在左足後。向起  
 點右方。開一步。足跟提起。足尖向地  
 兩膝蓋微曲。同時右足尖之旋轉  
 向起點右方。猛搖同時左手。肘前  
 扶於右手腕。右肘伸直。肘微曲。  
 右手心向下。似劍鋒口起點右方。與  
 右肘成水平線。劍刃橫向胸前起點



上。劍鋒向起點左方。仍與右肩成水平線。劍刃橫向。左手姿勢不變。仍扶於右手腕部。胸向起點左方。兩目向前平視。譬如敵人又在身後。照頭部劈來。我乃轉身猛擦敵人腕部。外門約一二寸。其式如第二十一圖。

撥雲瞻日

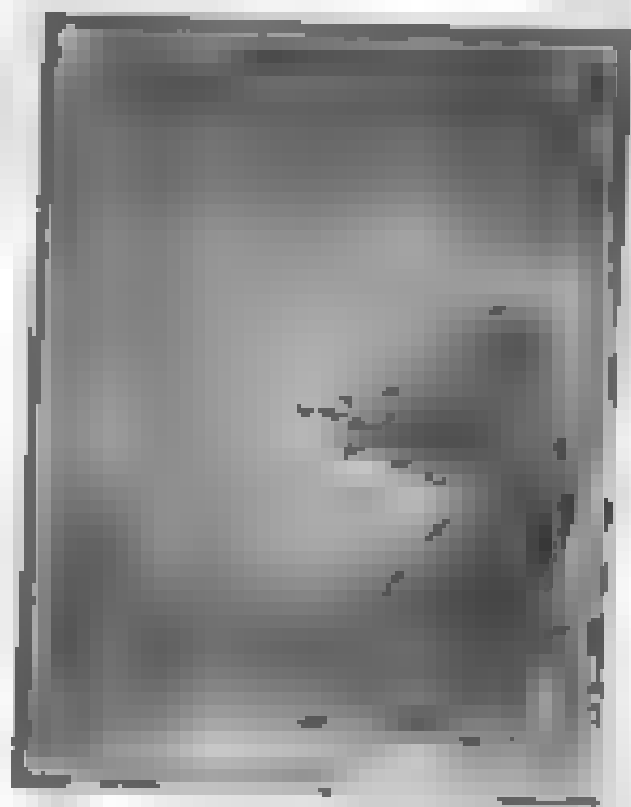
右足不動。左足提起。向起點左方開一小步。在左足開步之際。同時右劍姿勢不變。唯只劍鋒向裏一撥。約一尺遠近。劍刃仍橫平。同時右足在左足後方。再向起點左方開一步。同時右劍鋒不停。復由裏面橫向外面猛撥。遠近亦約一尺左右。同時左足在右足後方。再向起點左方開一步。足踵提起。足尖觸地。兩膝均曲。右劍不停。復由外方向裏猛撥。劍刃仍橫平。劍鋒還向

起點左方。左手隨右下行  
動。此姿勢與前不變相同。  
此劍係直擊之式。劍與足、  
協同動作。兩足連步。  
兩劍力求同時。拾一次足  
步已停。而劍亦到此點。其  
式如第二十二圖。

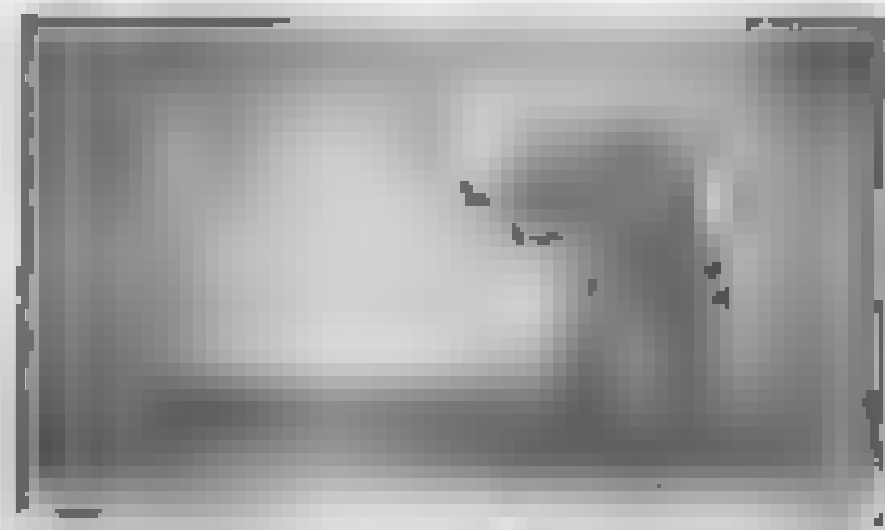
蜻蜓點水

同時右足不動。左足提起。向起點左方開一小步。此時右手腕  
向裏掙勁。擰至手心向裏。使劍外入地。而劍鋒向上。朝下一點。  
同時右足在左足後方。向起點左方開一步。同時右劍從拾起。

第二十二圖 蜻蜓點水



一  
十  
二  
圖



本圖與前圖同，但

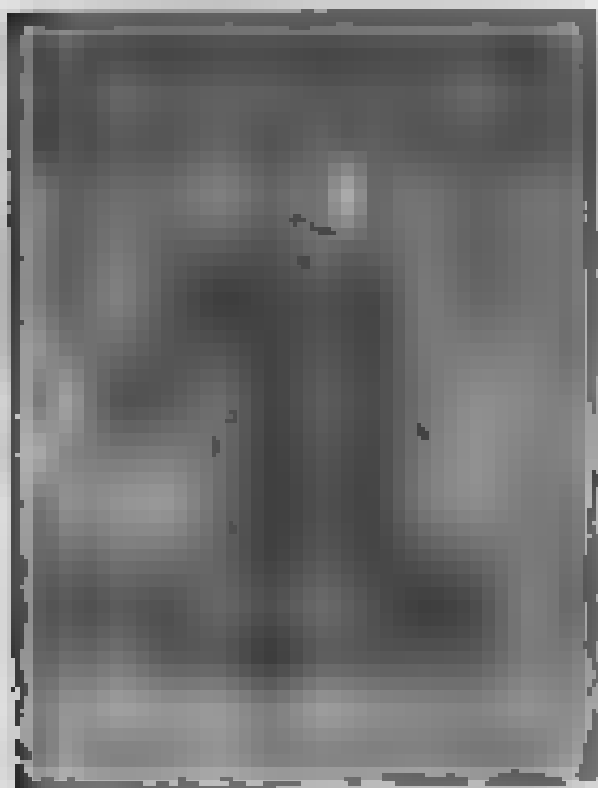
伏虎式

左足猛登，右足提起，向前起點，左力跳一步，同時在左足猛登

前下一點，左足再向前起點，左方開一步，足踵提起，足尖觸地，兩膝微曲，同時右劍又提起，前下一點，以上兩手與前不變，左腕微隨胸仍向前起點，左方兩目向前直視，此式與前相同，唯此時，會身又地，前手於動作亦相同，左右足共開一步，而右劍亦點二次，足步已停，而劍已到定點，其式如第

之際，全體由左方向前後轉，行右足觸地時，足尖已向起點右方矣。同時左足亦隨退半步（左足在前，足跟提起，足尖觸地，兩膝約曲四寸，距離約一尺餘，在右足跳步之際，右足劍鋒收圓向起點右方至右足觸地，劍鋒向下沈，便劍鋒伏於右膝之旁，距離右膝約四五寸，與右膝相平，劍刃入地，向在肘在身後，肘屈膝伸，成一角，右手心向起點，前方同時左手亦隨下沈，伏於左膝之上端，右肘直抵胸前心口下胸向起點右後方面，向起點右方兩目向前平。

第四十圖 伏虎式



劍 吞 尾

視其式如第一十四圖。

捧手

左足在右足後面。向左後方（起點左後面）退一大步站直。同時右足提起。足尖伏於左膝之右外端。足尖朝下。膝蓋彎曲。右腿成三角形。同時右劍手騎額外撐勁。撐至手心向上。劍身水平。直向右前下方撈（起點右前下方）。胳膊伸直。同時再縮回。肘弓曲。劍鋒與劍徽成水平線。劍刃左右向劍鋒直向右前方（起點右前面）劍

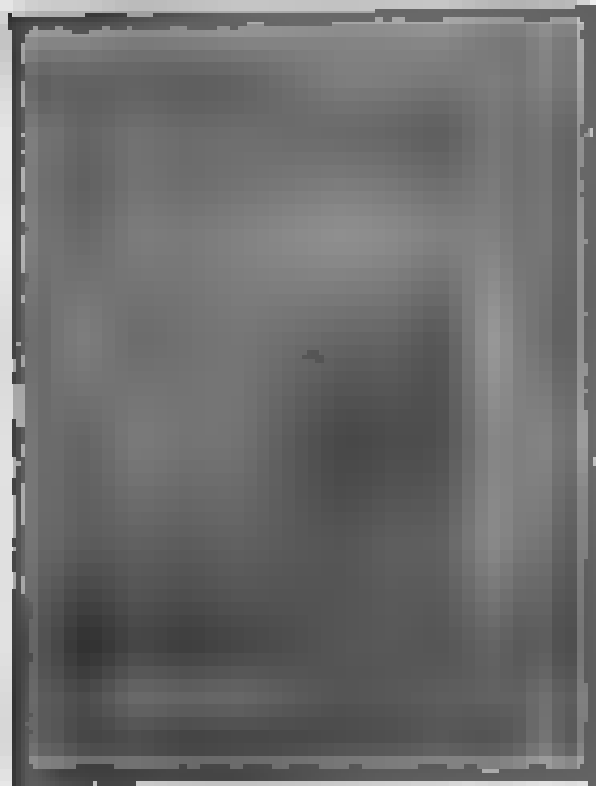
第一十五圖 捧手





柄在乳前方。距離乳部二寸。同時左拳成掌。向上與右手相抱。兩手心均朝上。胸向在前方。一起點右前而。兩目向前直視。假如敵人在前。刺來。我以此式。撲敵人。之。右腕。裏門。如此不中。復又。急。退。回。兩手相搭。其式如第二十五圖。

黃顏羅尼第一圖



第一圖 黃顏羅尼 圖六

右足向起點右前方開一步。左足再向右足前面開一步。右足又向左足後方。仍同起點右前方開一步。一。步。距離均約二尺。然亦隨體之高矮而定。一。

時右劍柄。雙手捧住。其姿勢與前不變。在初次右足向前開步之際。劍鋒由左。而右盡一小圓圈。至左足開步。劍鋒復由左面右盡一小圓圈。即至右足再開步之際。劍與手。仍停於胸前。劍鋒直向右前方。（起點右前面）與劍斂成水平線。兩目向前直視。其式如第二十六圖。

黃龍擺尾 定式

同時左足提起。右足猛登。左足在右足後方。向右前方。（起點右方前面）猛跳一大步。同時右足不着地。再向起點右前方開一步。膝蓋弓曲。左腿伸直。成前弓後箭步。兩足尖均向前方。（起點前面）乘左足猛跳之際。右劍在面前由左向上而右。盡一大圓圈。縮回胸部。再向右前方直刺。（起點右方前面）

下心。上劍鋒於劍鐵約一寸。  
 胸前起點前方向起點右前方。  
 眼直劍鋒同左下經過胸前。  
 腰部手抱劍訣如敵人後。  
 我以此式起點敵人腰部下方其式  
 如第十七圖

圖明心苑

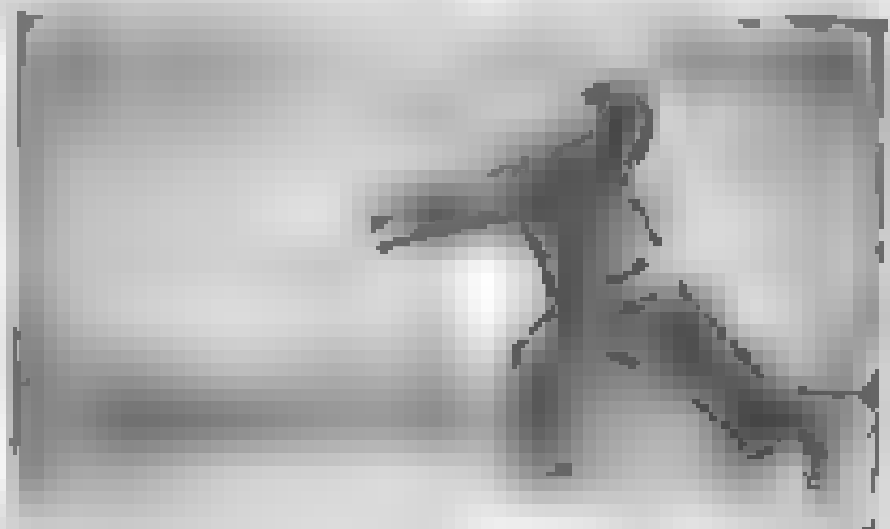
左足不動右足經左足前面向左方

橫開步（起點左面）左足經右足後面再向起點左方橫

開一步（此時右劍變式不變雖各向胸前微縮而仍同起點

右前方同時左足猛登右足再經左足前面而跳步左足

式至尾擺龍式 圖 七 十 二 第



不觸地。再向起點左方微向前面開

大步。膝蓋向起點左前方。膝右

腿伸直。足尖向前。一起點前面。

身體重點移於左腿。在左足間。大

步未開地之際。右劍鋒由裏面貫到

圈（劍柄微隨）向身之右上方猛

搖。劍刃天地向手心朝下。胸向前方。

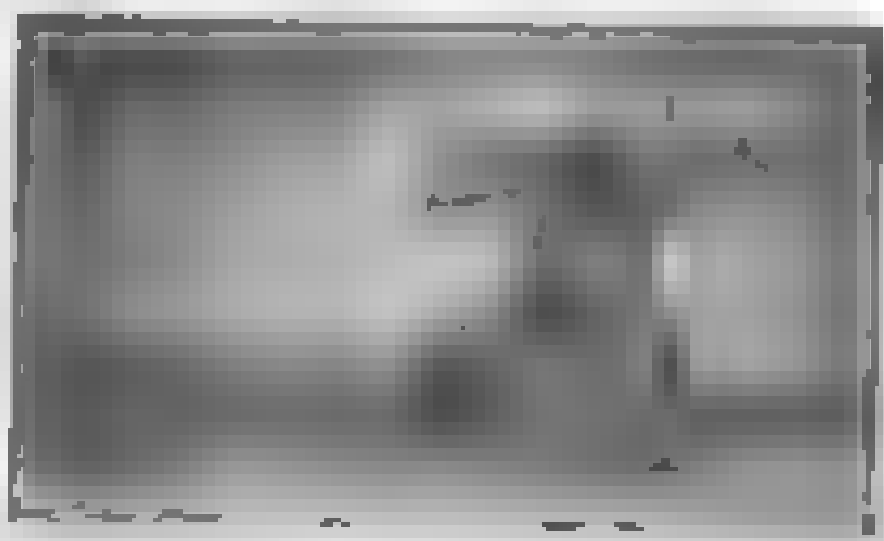
（起點前面）面向起點右方。兩目

注視劍鋒。同時左手向下微圈。從頸部上方。手握劍訣此劍。

係收式。假設我以武院擺尾式追擊敵人。未中。敵人反刺我。

下部。我乃急退後。退以此式用劍鋒。按似。按。下。方。猛挑。上。手。胸。

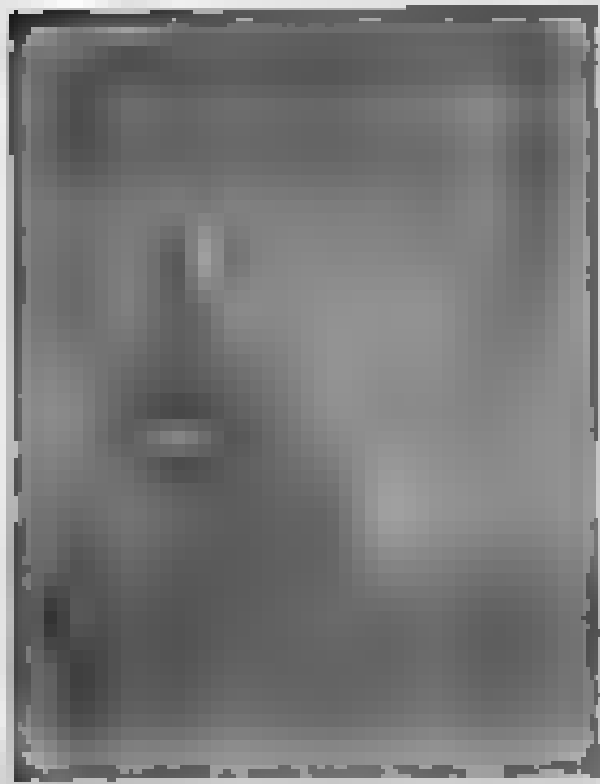
第八十圖 劍 折 第 一



下部其式如第十八圖。

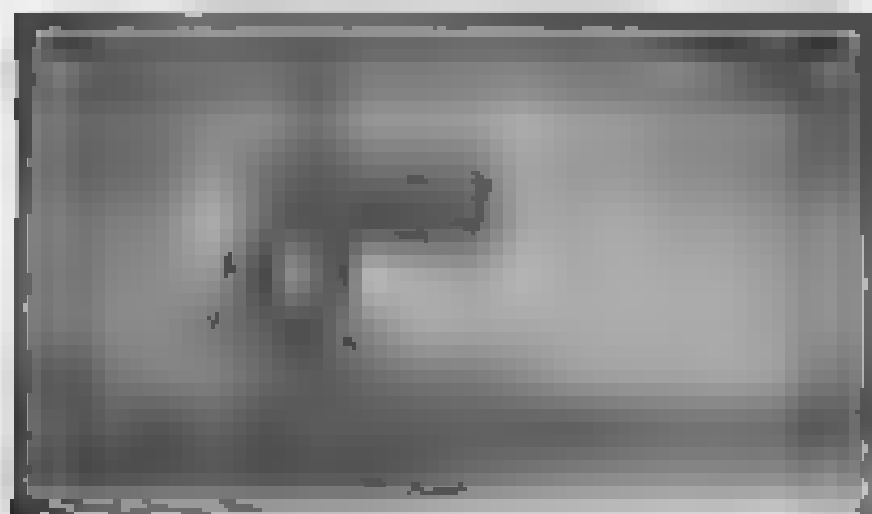
對手

左足原地向右轉（使足尖向起點右方）同時右足提起。足尖下平伏於左膝蓋右前端。右腿成三角在。同時右劍鋒向上抬起。手微縮回。則猛點（此時劍柄微隨）同時從縮回。



第十一圖 守

前劍微紅離乳部約一寸。與劍鋒成水平。手心的上劍刃左右向。同時左手成拳與右手相對。手心的虎口朝前。向右力一起點右面。兩目向前。



作動一吸尾吞體魚 圖 + 三第

視。假。若。紅。人。刺。我。肩。部。或。腰。部。我。以。劍。鋒。猛。點。敵。人。手。腕。上。部。  
其。式。如。第。一。九。圖。

魚龍吞尾第一動作

右足向起點。右後方開一步。左足在  
右足後方。向起點。右後方。開一步。右  
足再向左足後面。又向起點。右後方  
開一步。同時右劍在左足開步之際  
手腕。朝。裏。轉。勁。揮。至。手。心。向。下。劍。鋒  
亦。隨。向。下。一。點。即。至。右。足。開。步。之。際  
右。手。復。又。反。回。手。心。向。上。劍。鋒。隨。手  
再。向。下。一。點。總。而。言。之。開。一。步。點。一。

次。足步即停。右手劍亦縮回胸前。曲肘。劍鋒與劍鏃相平。劍刃橫向。劍鋒橫向起點。右後方。手心向上。同時左手成掌。伏於右腕裏。端。隨右手動作。胸向起點。右後方。兩目向前平視。其式如第三十圖。

魚龍疊尾定式

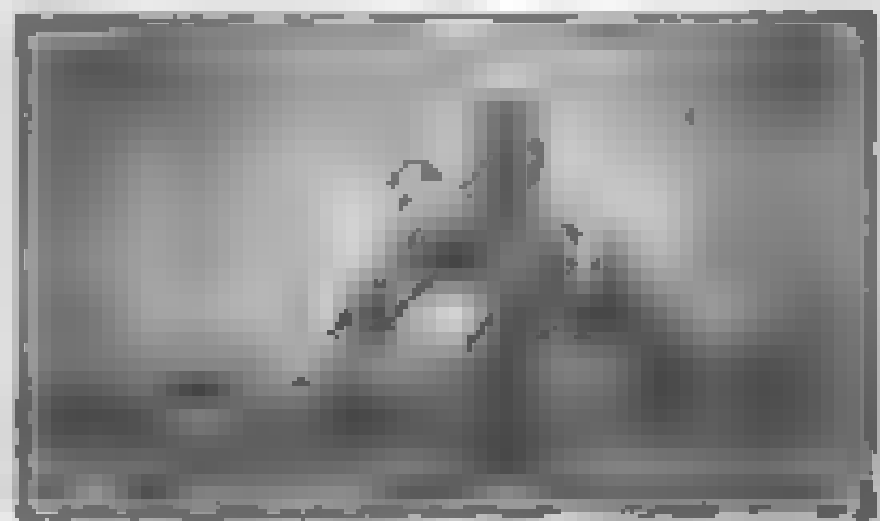
右足猛登。左足向。右後方。〔起點右方後面〕跳一步。同時右足不觸地。再向起點。後右方。開一大步。膝蓋前曲。左腿在後。伸直。成前弓後箭步。兩足尖向。右方。〔起點右面〕同時右劍乘左足猛登之際。在面前由右向上。而左盡一圓圓。縮回胸部。再向。右後方。直刺。〔起點右方後面〕手心向上。劍刃橫平。劍鏃、高、於、劍、鋒、約、二、三、寸。胸向起點。右方。頭向起點。右後方。兩眼直

視劍鋒時左手經過胸前置頭部  
上方手操劍訣此劍與黃龍擺尾動  
作反用其同然黃龍擺尾定式向  
起點有別方而此式則有後方幸  
閱者留意焉其式如第二十一圖

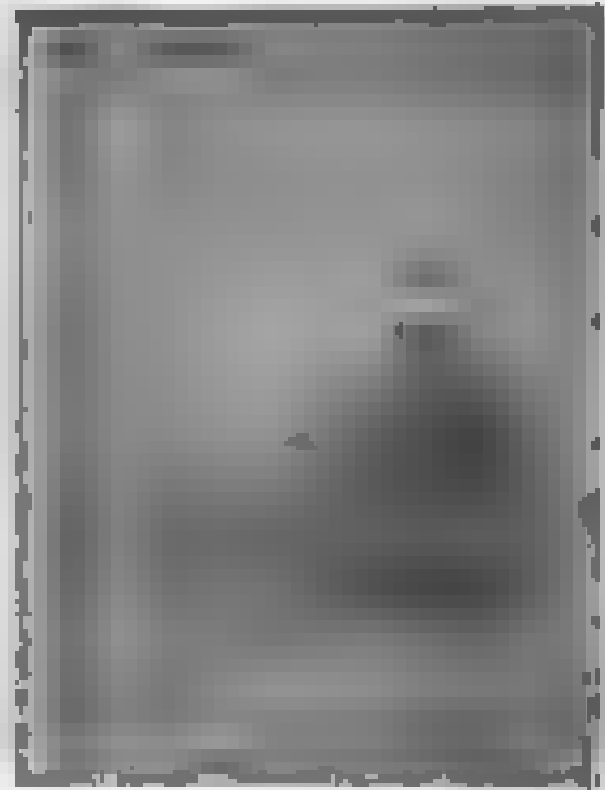
拋步埋伏

右足由左足前面向左前方（起點  
左方後面）橫開一步同時左足轉  
由右足後面向起點左前方橫跳一步  
此時身體半面向右  
轉向前胸向起點右前方左足尖向起點右前方  
同時右足再由左足後面向起點左前方偷一小步足尖對地足

第 十 一 圖 魚 龍 擺 尾 定 式







第十圖 方步埋伏

此時右手下劍身天地間劍斂於劍鋒約二寸劍  
 鋒向人一起向前一躍地一二寸胸前起點右方而亦同  
 起點右方兩目向前平視同時左手經胸前直向下按伏於右  
 手腕部變為手心向下此劍係埋伏式以防敵人各方刺式

式如第二十一圖

踏起膝彎曲使有膝  
 牽、身、膝、下、方、裏、端、如、拋  
 繩然同時右手腕裏搖  
 動使劍鋒拾起向上落平。

經胸前直向下按身亦隨  
 向下垂微朝回曲右手心

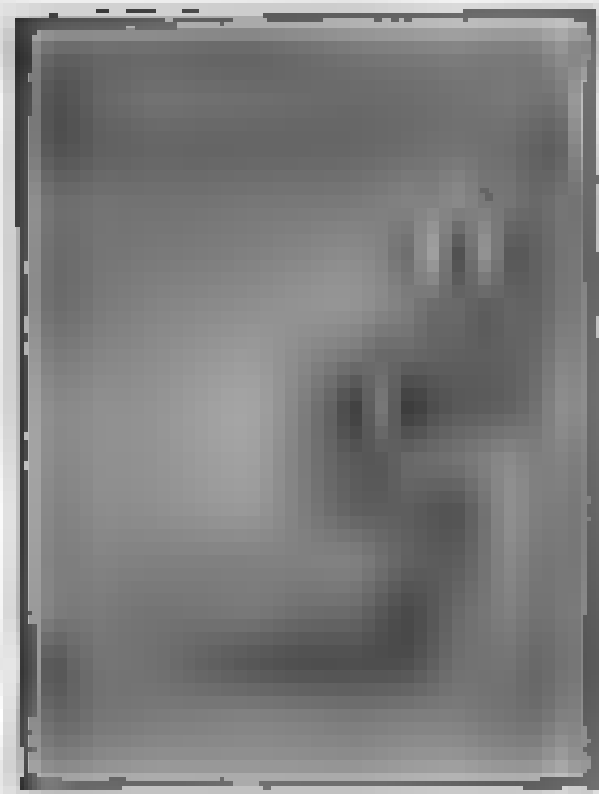
太極補心

右足原地不動，站起仰心，同時左足提起，足尖朝下，伏於右膝左外端膝前，左腿成二角形，同時右劍并提起，手胸朝外，掣勁擡平，手心向上，使劍鋒拾起，向前劍鋒至胸前微下，部與會，鋒成卜平線，劍刃橫平，同時左下扶於右，右手心向前，劍身向前，右方一起，點在方，朝向前平，此劍乃係埋伏式，故能攻敵人無之，其式如第

海風抄月

已補極長器 十一第





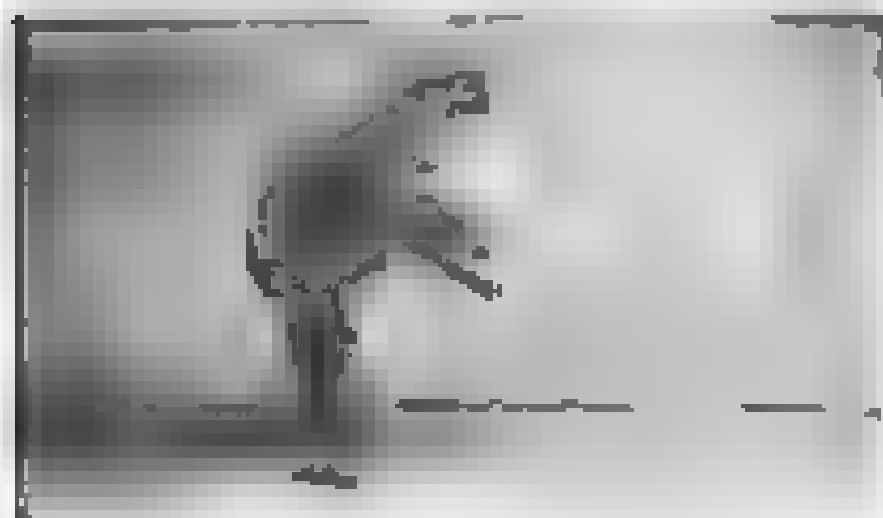
第一圖 虎步身

左足向起點右方開一步。右足再向左足正前方開一步。同時  
右足猛蹬左足向有足前方跳一步。右足緊隨左足上前並  
擺足趾提起足尖觸地伏於左足裏端。同時右劍與左手下胸  
前直上捧起至頭頂以上。（此時劍鋒向身左方下心向下  
一各句左方分開右劍由右外方撥半圓形格於兩足尖前

面劍鋒距離足尖約六七寸。此時手腕向外掣勁。身  
移至手心向上。同時身  
體向下弓曲。右劍復又捧  
起。（此時身體站起伸直  
置於胸前。同時右足亦

隨提起。置於左膝前裏端。右腿成三角形。右手心向上。劍刃大  
地向劍鋒直向在方。（起點右方）與劍斂成水平線。胸向在  
前方。（起點右方前面）面向起點右方。兩眼注視劍鋒。同時  
左手隨右劍自下捧起。置於頭部上方。手捏劍訣。數如敵人在  
前。面。刺。來。我。以。此。式。捧。彼。之。械。復。由。下。方。取。敵。人。手。腕。其。式。如  
第 十 四 圖。





# 第六章

## 夜叉探海

圖五十一 夜叉探海

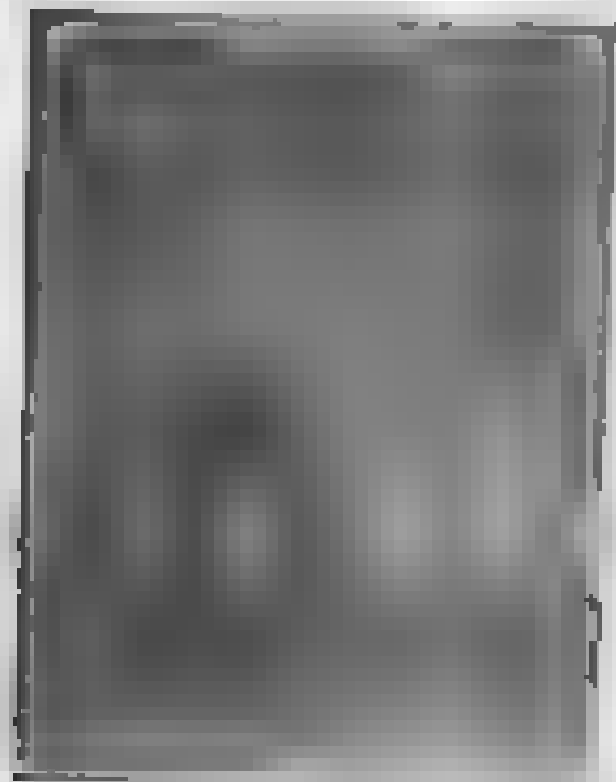
右足向有後方（起點右方後方）  
 間一步。膝蓋向微曲左足提起向  
 起點左前方平伸膝蓋向起點右前  
 方橫曲成角。同時右足斜朝裏  
 裏經下方向外猛挑手心向下劍鋒  
 向有後下方一起點右方後面下邊  
 一低於劍鋒約尺餘身要斜向起點  
 右後方。此時胸向起點右前方

目直視劍鋒。同時左手落至胸前，復置於頭部上方，手捏劍訣。譬如敵人由右後面刺我腰部或腿部。我以劍鋒直刺其外方，猛挑其手腕外門。其式如第三十五圖。

靈貓捕鼠

左足向後退一步。同時右足由左足前方，向左前方（起點左方前面）橫開一步。左足由右足後面再向左前方（起點左方前面）猛跳一大步。（此時足尖向起點右方，身體亦隨轉向右方）膝蓋前曲。同時右足

第三十六圖 靈貓捕鼠



緊隨左足。落於左足右前方。足尖觸地。足踵提起。距離左足約六七寸。膝蓋亦前曲。腰部向前弓曲。同時右劍鋒由上。朝裏裏經胸前猛向下按。距地約三四寸。劍鋒向起點前面。劍刃、天地、向手心向下。劍斂離右足尖。約四五寸。高於劍鋒約一二寸。同時左手經胸前朝下。伏於右手腕鄰上端。手心向下。面向起點右方。兩目向前平視。此劍係防式。設如敵人刺我下部。我以劍插敵絨於地下也。其式如第三十六圖。

鳥雀飛空

左足向身後猛退一大步。膝蓋前曲。同時右足亦緊隨左足退半步。膝蓋弓曲。足踵提起。足尖觸地。距離左足尺餘。同時右劍經胸前直向前上方猛按。劍鋒高於劍斂二三寸。劍斂矮於頸。

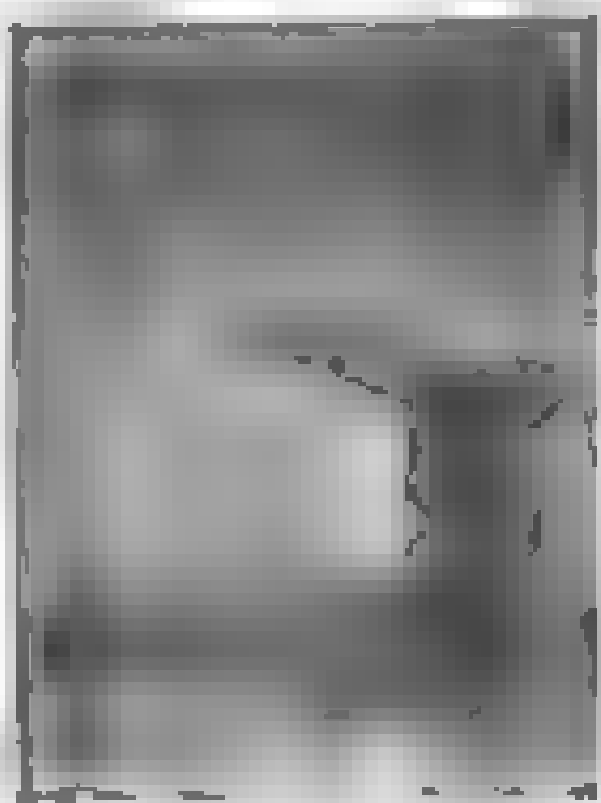


頂心一寸劍刃大地向手  
心向下劍鋒直向右前方  
（起點右方前面）胸向  
起點右方兩目向前直視  
同時左手與右劍同經胸  
前置身之左上方手心向  
外假如敵人由正前方刺來  
我猛向後退一步便劍鋒  
猛振之手腕下部其式如  
第三十七圖

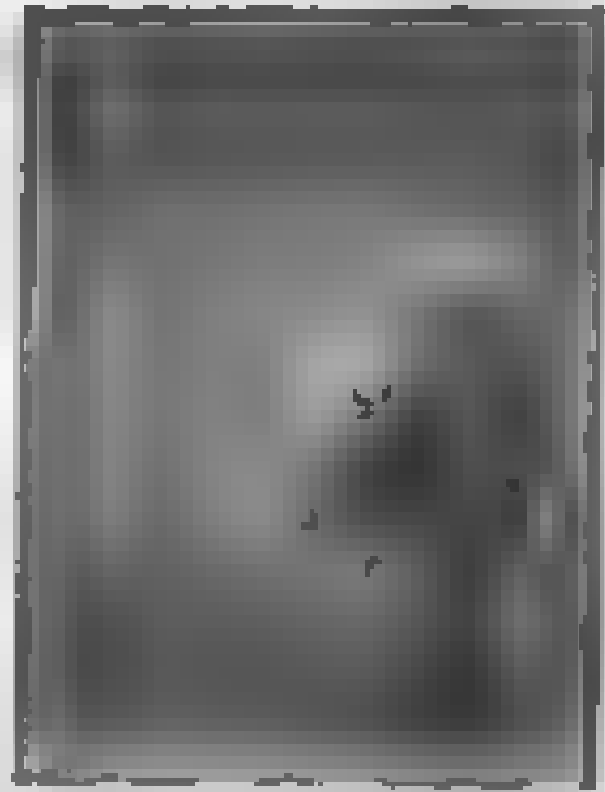
浩然折梅

左足轉身之右後方猛退一步  
同時右足亦緊隨左足同後退  
一步足踵提起足尖觸地膝蓋前曲  
同時右劍與左手均向下

第三十七圖鳥雲飛空







第三十九圖 手執

出。手心向上。同時左手亦下垂。伏於劍柄之旁。止持伸開。並能向前。手心向身之右方。胸同右方（起點右面）兩目的前直視。其式如第三十九圖。

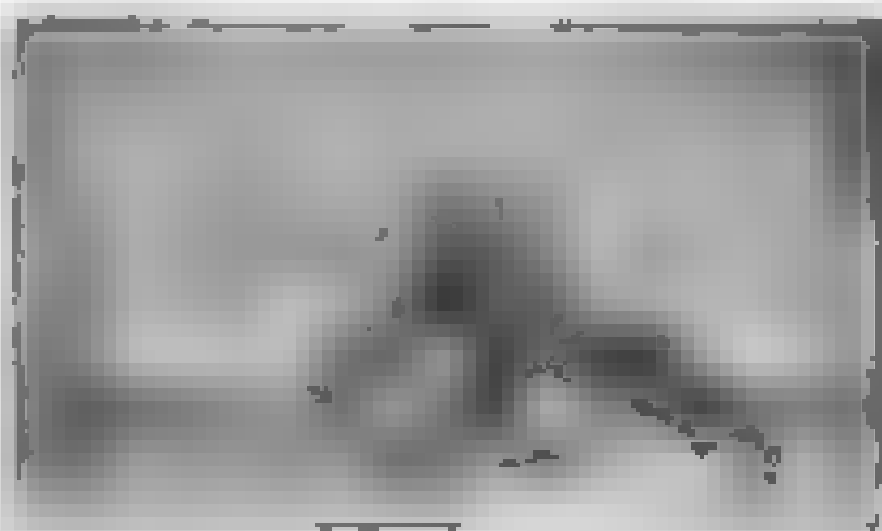
### 劍刺山理

右足向前點右前方開一步。左足在右足後。兩目的起點右前

左足不動。膝蓋伸直。右足提起。膝蓋彎曲。足尖朝下。緊伏於左膝裏外端。同時右劍橫同下垂。劍微置於胸前。劍鋒直向右方。一起點右面。劍刃橫平右肘。

方開一步右足更向廣方開一步。同時右足猛登。左足經右足兩面向右後方（起點在後面）跳一大步。右足不觸地。再向正右方（起點上右方）開一步。膝蓋彎曲左腿在後伸直。成前弓後箭步。當左足向起點右後方高跳之際。右劍鞘外田上方向裏竄小圓圈。胳膊沈下伸直。劍鋒置於腹部。復直向正右方（起點右方）猛刺。同時腰部弓。力向前探。劍鋒與劍鋒成水平線。劍刃天地向離地約五尺。面向起點右方。胸向起點下方。兩目向前直視。同時左手輕握。

第四十圖 劍 刺 迴 迴



前、置於頭部上方、手拍劍訣、假如、敵人、將、我、之、下、部、刺、來、我、乃、前、進、刺、敵、人、左、方、猛、刺、敵、人、之、裏、門、其、式、如、第、四、十、圖、

平地插香

右、足、原、地、不、動、左、足、山、右、足、後、面、微、向、右、開、半、步、足、尖、觸、地、足、跟、起、膝、蓋、可、山、使、膝、抵、右、足、跟、之、上、方、外、端、身、體、向、下、垂、

右、膝、弓、出、使、右、腿、成、三、角、

耳、同、時、劍、鋒、持、此、使、直、向、

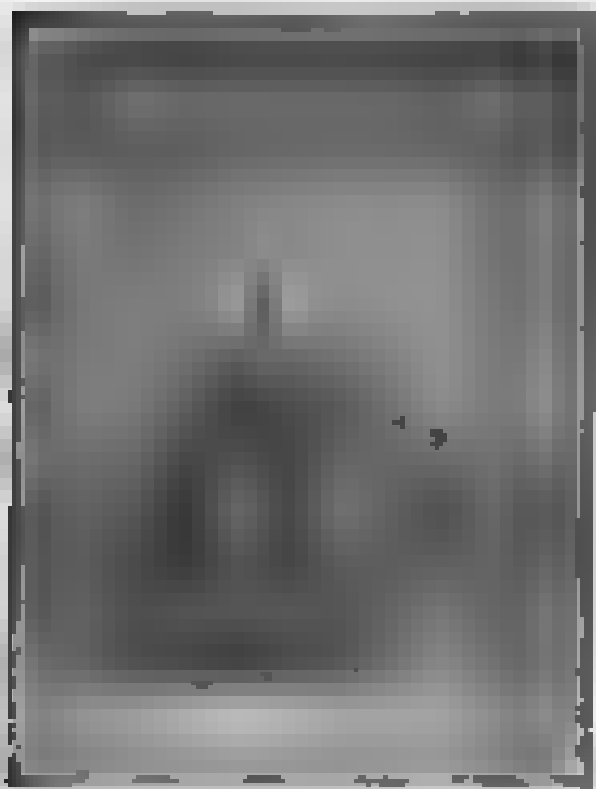
上、劍、柄、縮、回、置、於、胸、前、劍、

刃、左、右、向、手、心、同、內、同、時、

左、手、成、拳、落、於、右、手、之、裏、

端、虎、口、向、上、手、心、向、裏、距、

第四十圖 平地插香



離前胸約一、二寸。使三心相對（即心與兩手心）胸向右方。  
（起點右面）兩目向前直視。此劍乃係預備式。故擾步、蓄力。  
以備敵人各方來攻。其式如第四十圖。

折前

右腿伸直。右足原地向左轉（上身隨轉）使胸向左後方。  
（起點左後方）足尖向起點左前方。同時左足向右後方。（起  
點右方後面）退一大步。足尖向起點左方。左腿伸直。右膝彎  
曲。成前弓後箭步。同時右手腕向外擰勁。擰至手心向外。同時  
劍鋒由外方沉下。復向身之前上方。直接擦胳膊伸直。手心向上。  
劍刃天地向。劍鋒高於劍鋒約二三寸。劍鋒直向左前方。（起  
點左方前面）上身亦盡力向起點左前方。探兩目直視劍鋒。

同時左手經胸前置於頭部上方。手  
握劍訣。譬如敵人在左後面刺我腰、  
部或頭部。我急速轉身撤步。使劍鋒、  
由下力猛擦敵人手腕下力。其式如

第四十圖

撥後

右足原地由右方向後轉。使足尖向  
右方（起點右面）。右足向後轉時。

同時左足經右足後方向左前方撤一步（起點左方前面）。  
足尖向起點右前方。膝蓋彎曲。兩足距離約二尺四五寸（亦  
隨身體之高低而定）。使全身之重點移於左腿。上身微向後。

第四十圖 前步



劍鋒，假如同時敵人復由身之後方，照頭，當或肘部劈來，我食  
又轉身撤步，使劍鋒橫截其手，踏裂門二寸，其式如第四十



後 橋 圖 三 十 四 第

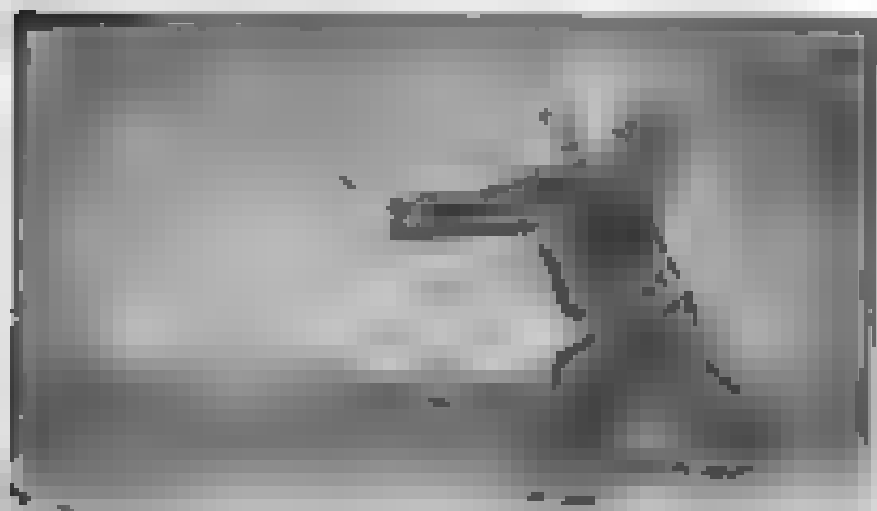
縮胸向右前方（起點右前而）面  
向起點右後方，同時右劍膝臍伸直。  
手腕向裏擡勁，撐至劍刃橫身，身  
之右方，橫向右後方猛挑，一起點右  
後方）劍鋒高於劍鞘四寸，劍  
刃橫平，劍鋒直向右後方，一起點右  
方後面）同時左手降下，復經胸前  
置於頭部上方，下捏劍訣兩目注視  
身之後方，照頭，當或肘部劈來，我食



順風

剛是不動各原地。向左轉。使兩足尖均向左前方。一起點左方。前面。右腿伸直左膝彎曲成前弓。後箭步。胸向起點左方。左力前探。同時右劍鋒經下力。猛向左前方直挑。胳膊伸直。手心向上。劍刀天地同劍。敵時於劍鋒約二三寸面。向起點左前方。兩目直視劍鋒。同時左手降至胸前。伏於右手腕之裏端。手心向下。五指伸直朝外。假如敵人又在後方。順頭部或肩部刺來。我以。此式猛挑。其手腕裏門其式如第四

第四十四圖 順風

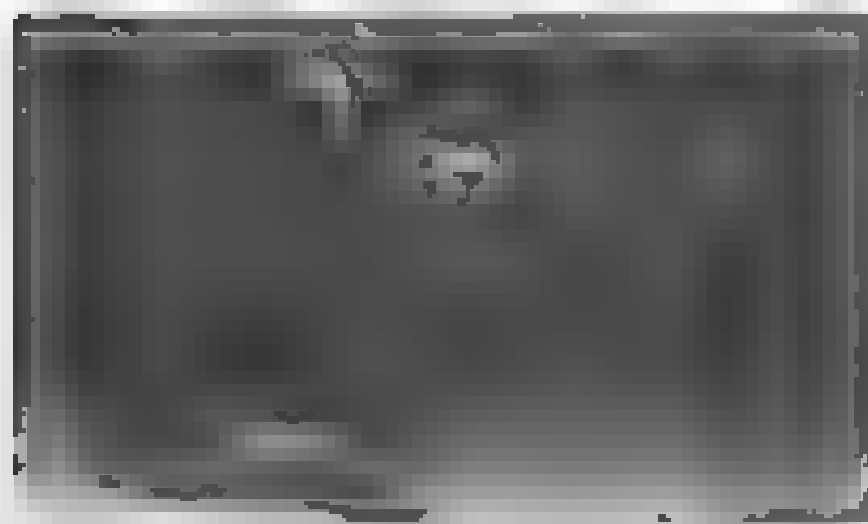


十四圖

領衣

兩足不動原地再向右轉，使兩足尖向右方（起點右面）左  
 腿伸直，右膝彎曲，成弓步，後箭步。同  
 時右劍鋒向下，左直向有後方猛搖，  
 胳膊伸平，劍刃入地，手心向下，劍  
 鋒高於劍墩約五六寸，胸向有方面  
 向前，起點有後方，兩眼注視劍鋒，而左  
 手屈腕，式不變，緊隨右手動作。假如  
 敵人又在後方照頭，往下劈，來我以  
 劍鋒猛搖，左手腕部其式如前四

第十四圖 領衣



第 六 章

---

十五  
圖

## 第七章

### 打落金錢第一動作

右足不動膝微曲。左足向起點右前方開一步。足尖觸地。足踵提起。同時劍鋒朝裏裏使劍鋒向起點右前下方。右肘橫貼。同時左手掌從右脇開直向身後伸。五指朝上。手心向起點右後方。胸向右前方。（起點右方前面）兩眼注視劍鋒。假如敵人照我之腮部刺來。我以此式先

第四十六圖 打落金錢第一動作



將敵械撥去。在第三動作。再進前致敵。其式如第四十八圖。

打落金錢定式

派上式左足提起。右足猛登。左足向右前方。一起點右方前面

一高跳。大步。同時右足不觸地。同

右前方再開一步。一起點右方前面

一足尖觸地。足趾提起。膝蓋彎。面右

膝亦彎。由使全身重點移於左腿。同

時右劍鋒向下。裏山上方。趁左足高

跳之際。直往下劈。劍鋒向右前方。一

起點右方前面。與劍斂成水平線。

劍刃天地向。膝體向下。直垂腰節。同



第四十八圖 打落金錢定式

前弓曲。同時左手亦下垂。經胸前橫向身右方。與右手相碰。手心向上。緊貼於右手腕之裏下端。面向右前方（起點右前面）。兩目向前直視。此劍係打落金錢定式。與第一動作要速。假如敵人持槍或劍照我腿部刺來。我以此式之第一動作將敵械撥去。再進步用劍鋒自上往下直劈敵之手腕上面。其式如第四十七圖。

進步連環第一動作

兩足不動。原地各向左轉。使兩足尖均向左方（起點左面）。同時左足橫向起點前方微移。使左足與右足成一直線。距離約一尺弱。左足尖觸地。足踵提起。全身重點移於右腿。同時右手腕朝裏擰勁。擰至手心向下。復又擰至向上。使劍

鋒。其時之左方。經面則裏  
平身之左方。由右方復經  
前。又裏至左方。手腕往  
返。轉動不已。而劍鋒亦來  
回相襲不止。一劍鋒來回  
襲時。劍鋒在正前面向身

左下方。再同左上方。復至面則變成長圓形。不似又朝身在下  
方。和右上方。更中而前。亦變成圓形。同時左足在前。右足在  
後。左足向前開一小步。右足亦隨左足。在後退一小步。則足  
距離不改。左足向前開一步。而右劍即往來一週。一連開十步  
劍鋒亦往來五次。同時左手伏於右手腕部裏。緊隨右手動

第四十四圖 進步法



作其突式不變胸向左後方（起點左方後面）兩目向前直視連同五步後右足仍在前右足還在後右劍鋒朝左下方手心向下劍鋒在胸前距離約一尺餘其式如第四十八圖

進步連環定式

同時左足提起右足猛登左足向左後方跳一步同時右足隨左足向起點左後方橫開一大步兩足距離約八寸兩足尖均向後面微右（起點後面微右左方）成騎馬式同時左足由左方轉頭上直向左後方劈（起點左後面）胳膊伸直劍鋒

第四十九圖 進步連環定式





劍斂成水平線。劍刃天地向。同時左手向外畫圈。復置於胸前。手心向下。前胸向後方。（起點後面）面向起點左後方。兩目注視劍鋒。此劍係追擊敵人之式。假如敵人刺我腰部。我用劍撥出敵械。敵人復向後退。隨退隨刺。我用劍來往撥敵械。直向前劈。其式如第四十九圖。

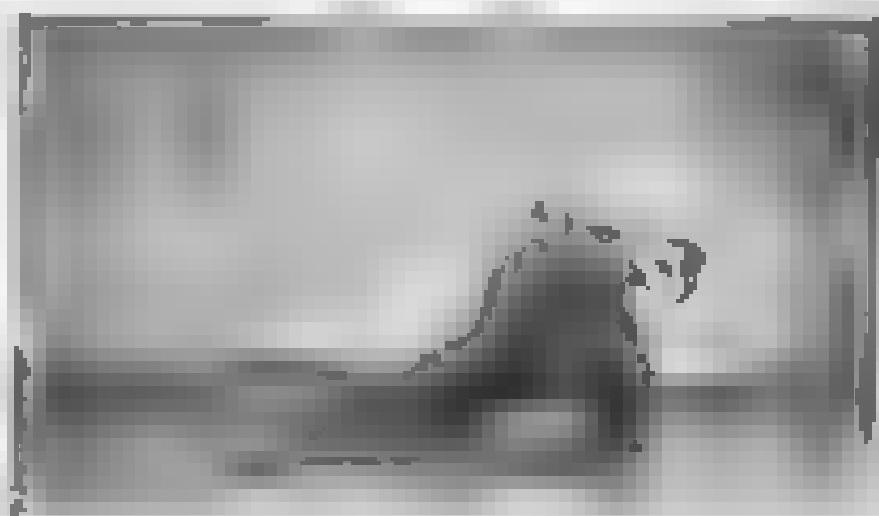
白馬滾鞍第一動作

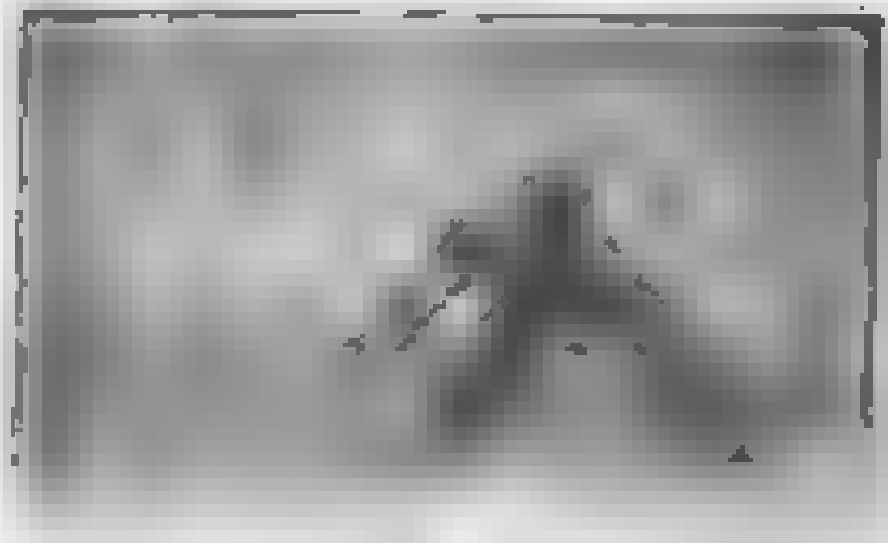
右足猛登。左足提起。高跳左足經身後。向起點左後方觸地。（注意左足所觸之地點即前右足所站之處）同時全體亦隨左足旋轉。右足緊隨左足不落地。即向左後方。（起點左後面）開一大步。兩足尖均向起點右後方。右腿伸直。左腿弓曲。成前弓後箭步。前胸則向正後方。（起點正後面）全體重點略

移左腿同時右劍路伸直亦隨全體旋轉。下力經頭上向左後下力直劈（起點在後面下力）使劍鋒帶成極大之圓圈。劍刃入地同劍鋒與劍線成水平線路。肘直向下垂手心向前。劍身離地約尺弱。面向起點左後方兩目向前自視。同時左手置於頭部上方手提劍訣。假如敵人復由右方刺來。我以此式反身旋轉直劈敵之手腕。上部如其不復又撤。圖其式如第五十圖。

白馬接鞍定式

第五十圖 白馬接鞍定式





第五十一圖 白馬鞍式定式

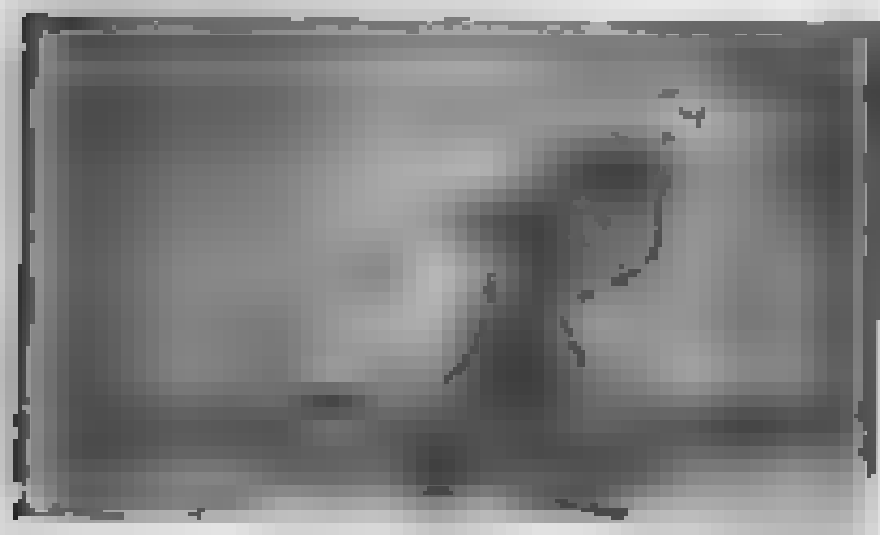
右足不動。膝蓋弓。山。同。左足前起。起足尖觸地。膝蓋微伸。足點移於右。腿。同時右劍。起點左後方直刺。將。膝。同。前。似。直。劍。鋒。與。劍。微。仍。成。水。平。線。劍。刃。還。是。入。地。同。劍。身。離。地。面。約一尺五六寸。其餘姿式與白馬鞍。鞍。第一動作相同。不變。成。後。時。其。式。如第五十一圖。

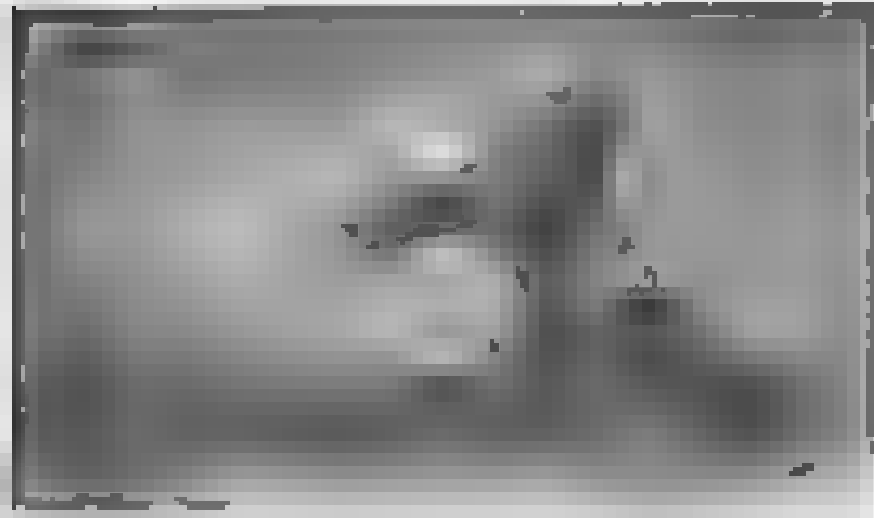
左馬回頭第一動作

右足經左足前面向右前方（起點右側面）橫出一步。同時左足經右足後方再向起點右前方橫出一步。此時前胸向起

點在後方。而前起點左後方。左右足尖。均可把點後方。左右足  
 開步時。右手心向下。劍鋒向起點左後方。轉身後在裏面向下前  
 外開上畫一小圓圈。一直經約五六寸。劍柄微隨至左足前  
 步時。子劍既前又轉一小圓圈。左足  
 再橫開一步。右劍同時又畫一圓左  
 足是橫開一步。右劍止隨畫一圓。同  
 時右足向右後方開一步。右劍仍照  
 前轉圓左足轉向左後方開一步。一  
 以左方同均指起點而言。右劍還  
 是照前畫圓。此時面部與胸已向  
 起點右前方。足尖均向起點右前方。

第五十二圖 起馬回頭第一圖





第十圖 走馬回頭定式

唯此時右劍已轉在胸前。劍鋒仍向起點右前方。同時右足又向起點左後方開一步。右劍照前撥回如初。總而言之。以上橫豎共開七步。右劍共畫七個圓。同時左手在胸前向外隨

右劍亦畫小圓七個。其式如第五十二圖

### 走馬回頭定式

右足猛登左足同起點左後方踏一步。同時右足不觸地。向左後方一躍。點左後面。再開一大步。左腿伸直。右腿彎曲。成前弓後箭步。同時右劍縮回胸前。再直向起點左後方猛刺。

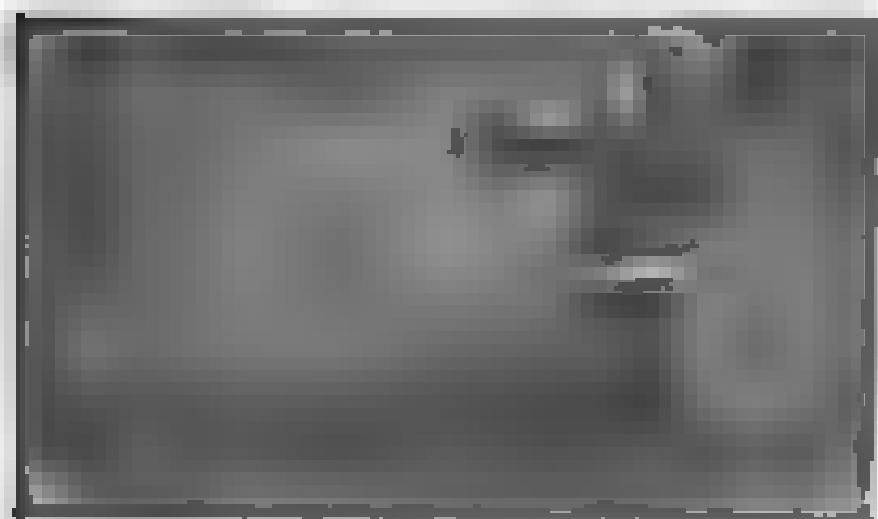
足 香 劍

（常有劍猛刺之際左腿微向起點左前方橫撤一小步）上身發力向前探劍刃橫平劍鋒與劍微成水平線右手心向上而向起點左後方。瞬向起點後方。兩目直視劍鋒同時左手經胸前置於頭部上方。手握劍訣。譬如敵人刺我胸部或頭領。我以此式刺敵人手腕。其式如第五十一圖。

摘星換月

右足經左足前面門起點右前方橫向一步同時左足在右足後面而正前齒橫開一步右足隨左足向前並起。兩腿伸直足尖均向右方一起點。

第五十一圖 摘星換月



右面）同時劍鋒由下方至身之左面向上過頂朝正後方直劈。盡成圓圈形。手心向下。劍鋒向起點後方。劍刃天地間。劍鋒劍鏃與胳膊成水平線。胸向起點右方。面向起點後面。兩目注視劍鋒。同時左手經胸前向身左隨右劍置於頭部上方。平握劍訣。假如敵人刺我右肩。我以劍鋒由上直劈敵人手腕上方。其式如第五十四圖。

# 第八章

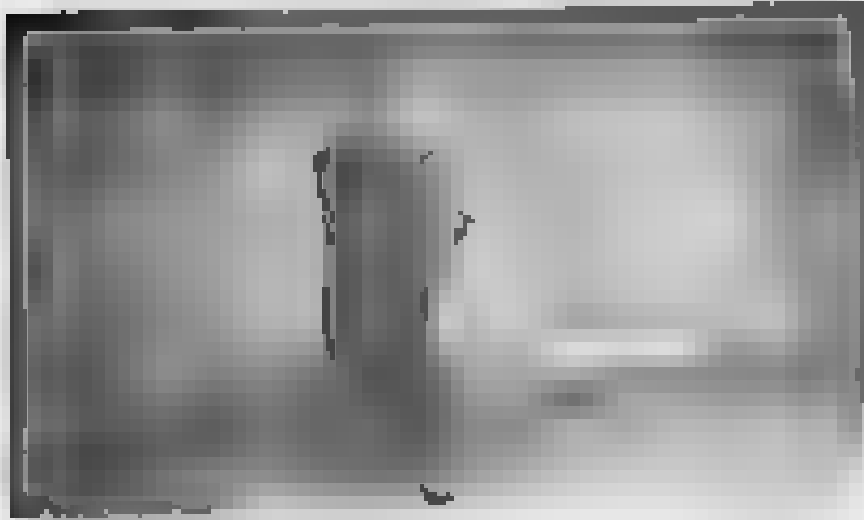
## 三斷第一動作

左足向有前方（起點右方前而  
 開一步。右足緊隨左足向前觸地。一  
 在左足正前方。距離左足約尺弱  
 足踵提起。足尖觸地。膝蓋微曲左膝  
 亦曲。同時右劍由下向身左斜向上  
 朝左後方直劈（起點左後面）劍  
 鋒向起點左後方。與劍鋒成水平。劍  
 刃天地向。手心向下。膝膝伸直。腳向

第五十五圖 三斷第一動作







第五十六圖 起點式

起點在後方。面向起點左後方。兩目直視劍鋒。同時，左手伏於心下，腕上端。其式如第五十五圖。

二、第二點作

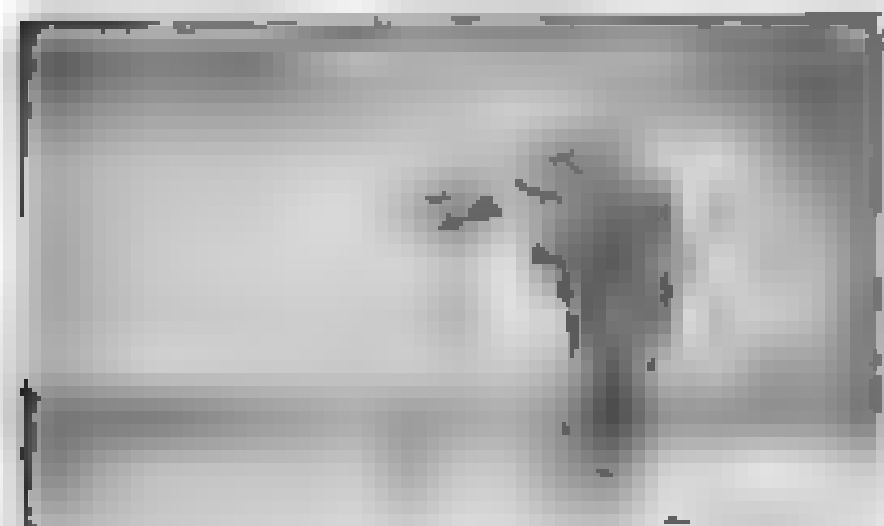
承上式。右足向起點左後方橫開一步。膝蓋微曲。同時左足緊隨。右足前方觸地。足尖向起點左後方觸地。足跟提起。膝蓋前曲。全身重點移於右腿。胸向起點左後方。同時右劍復經頭上。向起點右前方直劈劍鋒。起點在前方。劍身入地。手心向下。胳膊向起點右下方。但首面同起

點有劍力。兩目注視劍鋒。同時左手隨右手動作。其變式與前不變。此劍係與第一動作相連。假如敵人在身左後方刺來。我以式隨敵之手。隨其式如第五十六圖。

三斷定式

左足可有劍力。一起點右前面一橫。開一步。膝微屈。右足仍隨左足。同左足前。力觸地。足跡提起。足尖觸地。膝蓋微屈。全身重點移於左腿。同時右劍鋒同時之左力經頂上朝左後方。一起點左後面一直劈劍鋒與劍。鑽成水平線。胸前起點右後方。面向

第五十七圖 一斷定式



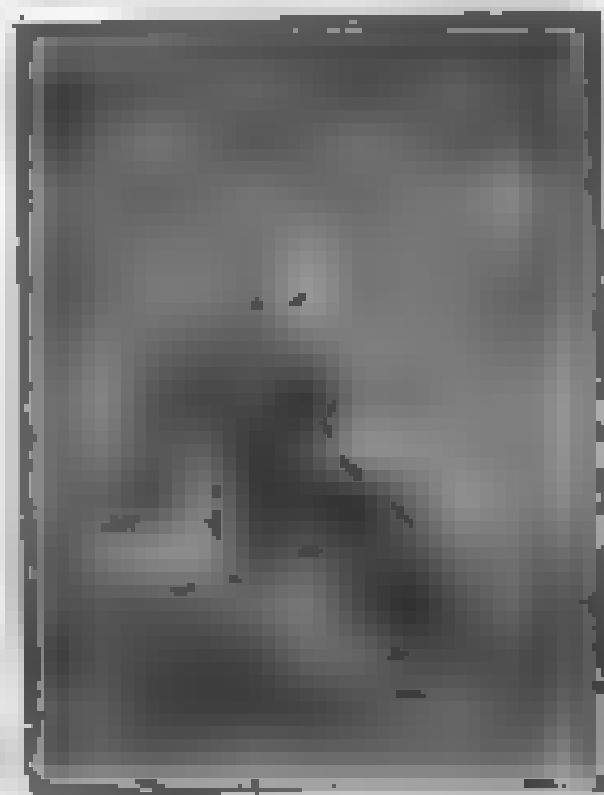
左後方。（起點左後面）兩目注視劍鋒。左手仍隨右手動作。變式與前不變。此式與三斷第一動作變式同一無二。其詳參考第一變式可也。假如敵人復由身之後方用劍照腰部刺來。我以此式直劈敵之手腕上端一二寸。其式如第五十七圖。

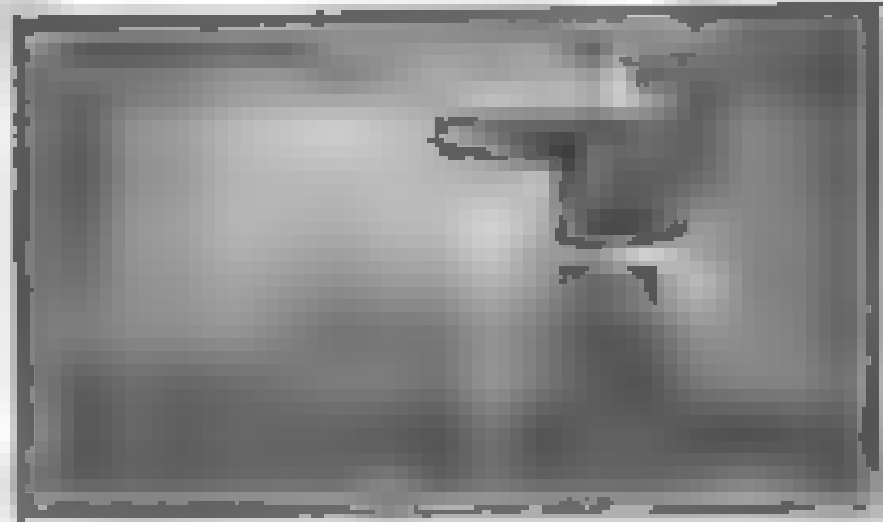
### 白馬分鬃

左足向正右方開半步。（起點正右方）同時左足猛登。右足提起高跳。右足經右方向身後旋轉。至右足觸地時。面前胸已向起點右方矣。（此時右足尖向起點右後方）同時左足緊隨右足不觸地。即向右前方開一小步。起點右前面。距離右足約尺弱。足踵提起。足尖觸地。兩膝盡均弓曲。全體重點移於右腿。腰向前弓。在全身旋轉時。右劍亦隨旋轉。由身右經頭上

向有前方有勢（起點右  
 前力）使劍鋒碰成極大  
 圓圓置與膝蓋平劍刃天  
 地向劍鋒與劍繳放水平  
 線胳膊似直下垂面向起  
 點右前方兩目亦注視右  
 前方同時左手隨右劍旋轉伏於右手腕部下心向下同時右  
 足提起左足復猛登高跳右足與全體仍經身後照前式旋轉  
 右劍亦向前旋轉盡成一大圓圓形左足還是是膝提起足尖  
 觸地總而言之全體旋轉以及右劍等動作與前姿式相同一  
 連兩次其詳參考前首可也其式如第五十八圖

圖分用白 圖八十五第





第五十九圖 ■ 太公垂釣

# 太公垂釣

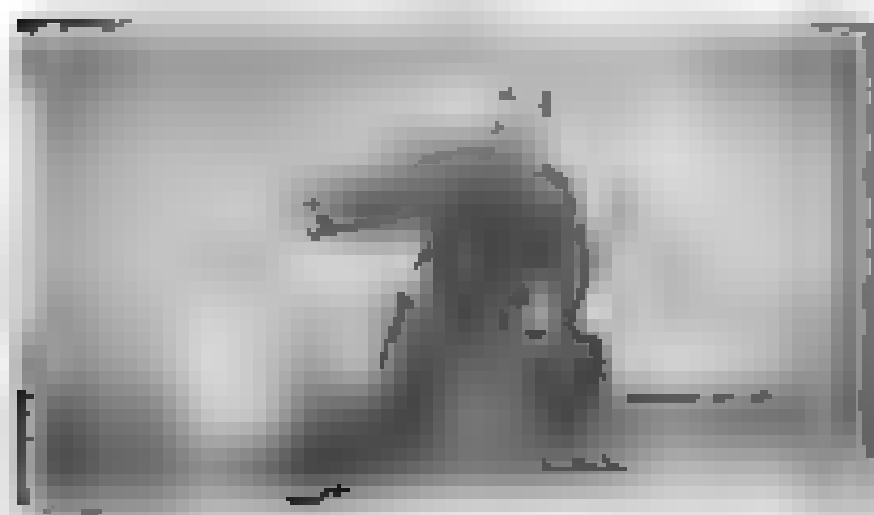
右方與劍徽成水平線胸向起點正前方而轉點右方上身  
向起點右方微探兩目注視劍鋒同時左手經胸前隨右劍置  
於頭部上方手捏劍訣其式如第五十九圖

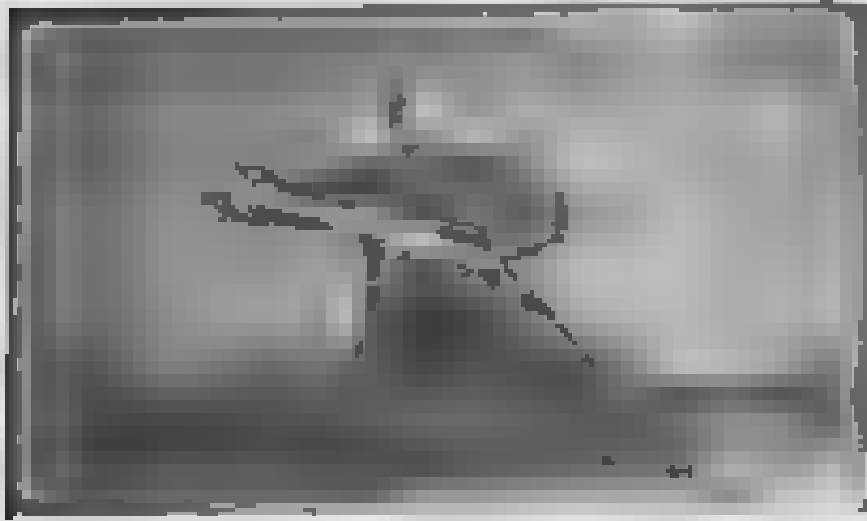
左足向左前方一起點左前圓一橫  
開一步同時右足隨左足向前並擺  
兩腿伸直足尖均向正前方一起點  
正前圓一同時右劍鋒口下全身之  
左方向上過頂朝正右方自劈一起  
點正右圓一使劍鋒口下全身之  
心向下劍刃天地向劍鋒向起點正

快馬加鞭

左足：起點左方橫開一步。同時右足提起。經左足側方。向起點左方橫跳。大步。一在右足提起時左足點地。左足再回左足後方。起點左方橫開一步。兩足尖均向起點前方。兩足距離約一尺四寸。一隨身體高矮而定。兩膝蓋時面成騎馬式。但右腿略直。全身重點移於左腿。在左足橫跳之際。右劍鋒由上方向裏裏復經下方向外猛挑。使劍鋒盡小圓圓同時。右手、腕、亦朝裏挑動。使手心向下。劍

快馬加鞭 第十六圖





第六十圖 同距離月

刃橫。劍鋒低於劍鐮約三四寸。胸向起點前方。面同起點。右  
方。兩目注視劍鋒。同時左手置於胸前。手心向下。且背即向非。  
拳。形。假如敵人照我腰部。在右方刺來。我以此式猛挑敵之。上。

腕外門下方約一寸其式如第六  
十圖。

### 回頭望月

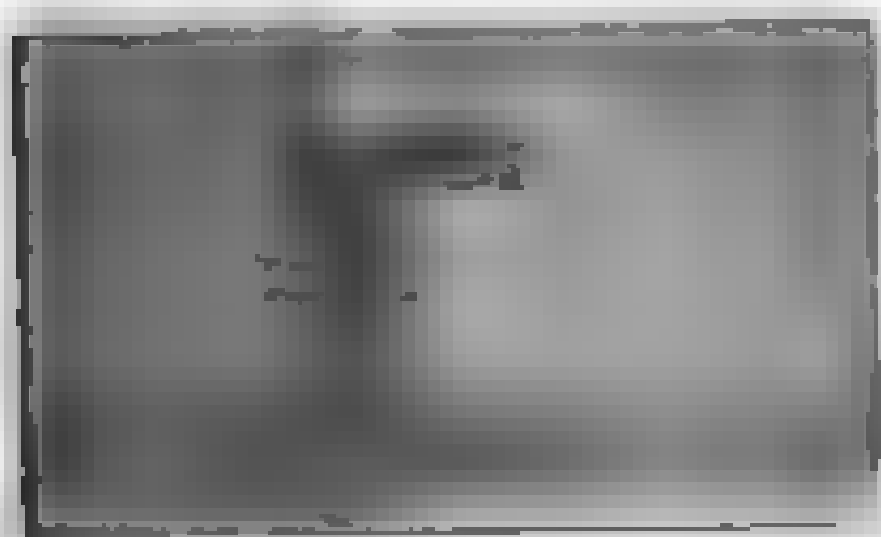
兩足原地不動。左膝伸直。右膝彎曲。  
或右弓左箭步。上身重點移於右腿。  
胸仍向起點前方。同時右劍鋒經前  
方平向左擺。使劍鋒直向左前方。  
起點左方前面。右肘橫阻劍鋒微

向下垂。劍身距離膝部約一尺五六寸。面向起點左方。同時左手向起點左方伸直。復經上方。向胸前。即肘。即時成拳。手。心向下。虎口向裏。距離胸部約四九寸兩。直視起點左方。此劍係防式。以備敵人來攻。時就勢擊。敵人。也。其式如第六十一圖。

背蛇戲海

右足不動。微向左轉。使足尖向起點左方。同時左足提起。膝彎。足尖下。垂。緊貼於右膝關節端。左腿成二角。同時左劍向左方直刺。一起點左面。劍刃橫平。劍鋒與劍墩及膝同。

第六十二圖 背蛇戲海





成水平線。劍鋒直向左方（起點左面）胸亦向起點左方。微向前探。兩目注視劍鋒。同時左手成拳。經胸前置於頭部上方。手捏劍訣。假如敵人由右方照顧。刺來。我以此式刺敵人手腕。裏門。其式如第六十二圖。

白蛇吐信第一動作

右足不動。微向右轉。使足尖向起點左前方。左足落於右足前方。足尖向外撇。距離右足約六七寸。足踵提起。足尖觸地。與右足成丁字形之拗步。同時右劍繞回身之右方。右肘橫曲。與劍鋒及劍鏃成水平線。劍身距離乳部約尺弱。平心向下。劍刃橫向。劍鋒直向左前方（起點左前面）胸亦向起點左前方。面向起點左方。同時左手經胸前。伏於右手腕部裏端。五指伸直。

向。上。手。心。朝。外。此。式。乃。預  
備。式。假。如。敵。人。由。後。方。刺  
來。我。乃。轉。身。猛。探。敵。之。手。  
腕。上。部。設。若。敵。人。由。前。面  
刺。來。我。遂。縱。步。進。前。直。刺。  
敵。之。手。腕。來。門。其。式。如。第  
六。十。三。圖。

白蛇吐信定式

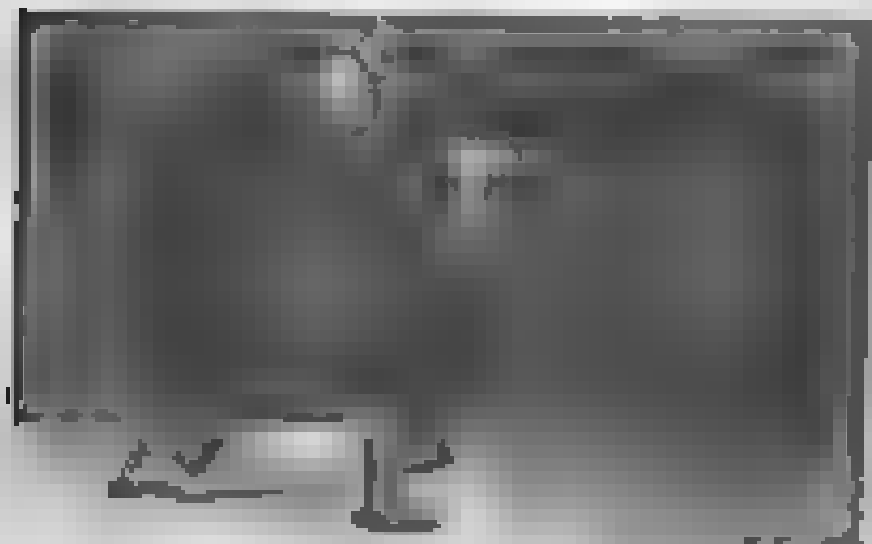
承。上。式。左。足。向。左。前。方。（起。點。在。前。面）開。一。小。步。右。足。在。左  
足。後。面。再。同。起。點。左。方。開。步。同。時。右。劍。向。左。後。方。（起。點。在  
後。面）橫。刺。乘。右。劍。橫。刺。之。際。而。左。足。同。時。向。起。點。右。前。方。橫。

第六十圖 白蛇吐信式



移一小步。成前弓後箭步。上身、膝、力、向前、探劍鋒。仰起點左後方。與劍敵成水平線。劍刃橫平。手心向下。胸向起點後方。每日注視劍鋒。同時左手經肩前。置於頸部上方。手握劍訣。假如敵人由身之左方。照我肩、部或頭。劍刺來。我以此式直刺敵人手腕裏。門。其式如第八十四圖。

第 六 十 四 圖 白 姓 吐 舌 定 式



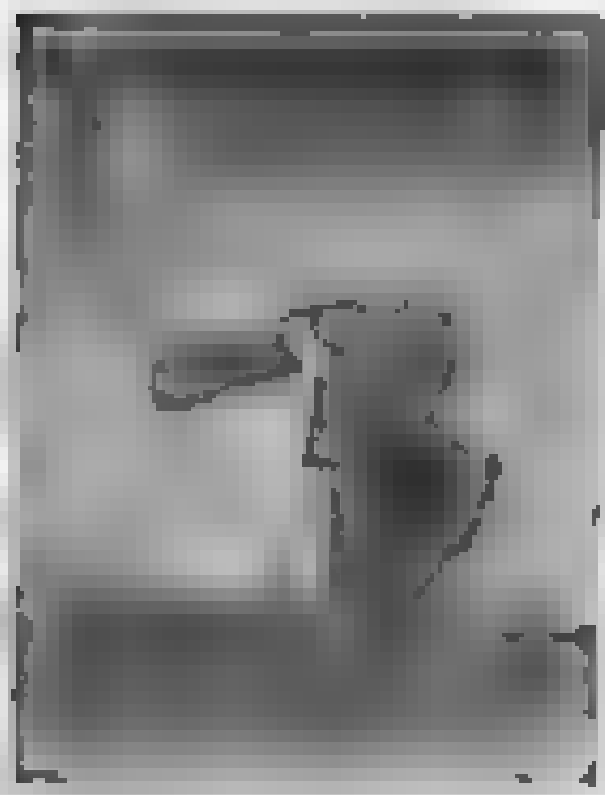
# 第九章

## 鷄子翻身第一動作

右足不動，但右足提起，膝蓋彎曲，足尖下垂，緊貼於右足前，裏端使左腿成角，同時右膝橫向起點左後方，但肩動。

鋒直向上，頭肩同起點左後方，與右腿力，手心有起點，右後方，胸亦同起點，右後方，肩同起點，左後方，兩肩往後，肩同時左手經胸前，伏於右肩下方，手心。

鷄子翻身圖 第五十六圖



向起點後方。五指朝天。其式如第六十五圖。

鷓鴣子翻身定式

同時左足向起點右方開一步。右足由左足前面向右前方一

起點右前面。再開一步。同時左足

提起。膝蓋弓曲。足尖向下。使左腿成

三角形。唯足尖與小腿微向身後伸。

左足尖距離右膝約一尺餘。初在右

足開步之際。右劍經下方向右前方

一起點右前面。猛撥手心。一劍

刃天地。劍鋒直向身前下方。低於

劍徽約六七寸。上身極力向右。或力



第六十六圖 鷓鴣子翻身定式

探。(起點右前面)胸向起點左前方。面向起點右前方。兩目注視劍鋒。同時左手亦隨下降。經胸前復置於頭部上方。手握劍訣。譬如敵人由身之左方。照我腰部刺來。我乃轉身進步。直搗敵人手腕下部。其式如第六十六圖。

蒼龍探海

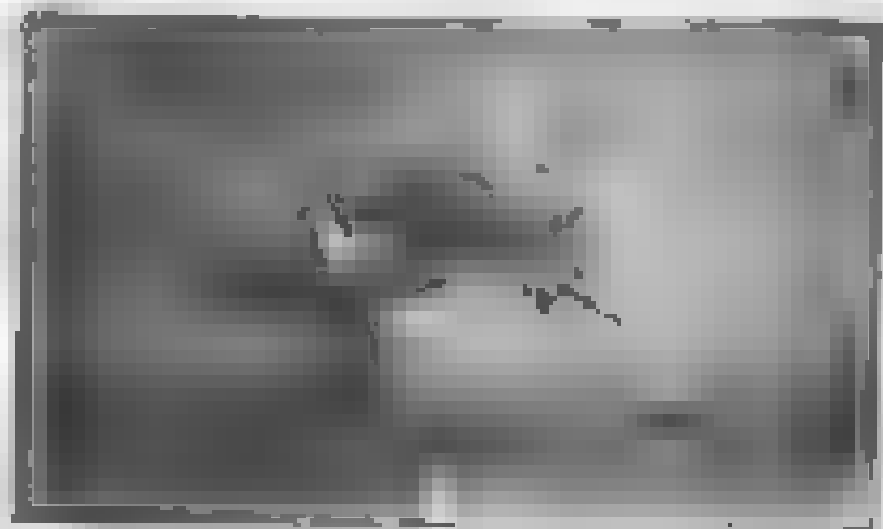
左足向正前方。(起點正前面)開一大步伸直。(此時足尖已轉向起點右後方。前胸亦由右轉向右後方)同時右足提起。膝蓋弓曲。大腿成水平。足尖向下。在左膝後裏端。距離左膝約一尺餘。同時右手腕向裏擰。擰至手心向外。而劍鋒亦隨向裏裏。使劍鋒畫小圓圈。由下方直向外擰。胳膊伸直。手心向外。劍刃天地向。劍鋒直向右後下方。(起點右後方下面)低

於劍徽約七八寸。上身、靈力、向起、點、右、後、方、探、胸、向起點、後方面向起點、右、後、方、兩目注視劍鋒。同時左手下降經胸前復置於頭部上方下捏劍訣。假如敵人又在後方刺來。我急速轉身猛挑敵人手腕外門。其式如第六十七圖。

平地插香

左足不動。膝蓋弓曲。右足在左足後。左端觸地。離左足約一尺餘。右足尖觸地。足踵提起。膝蓋弓曲。使膝蓋緊抵右足跟。上端約一三寸。上身直向下平。同時右手腕向外擡動。擡至手心

第 六 十 七 圖 左 足 探 地

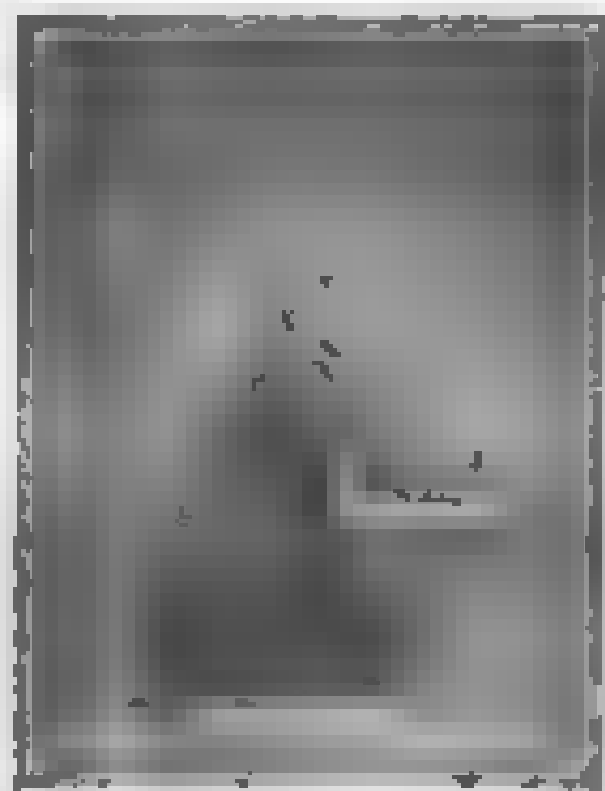


向上轉向裏轉。使劍鋒抬  
起。向上斜於胸前。手心向  
胸。劍鋒直向上。劍刃左右  
向胸前正後方。（起點正  
後方一兩寸向前直視同  
時。左手成拳降至胸前置  
於右手裏面。虎口向上。手心亦向胸。其式如第六十八圖。

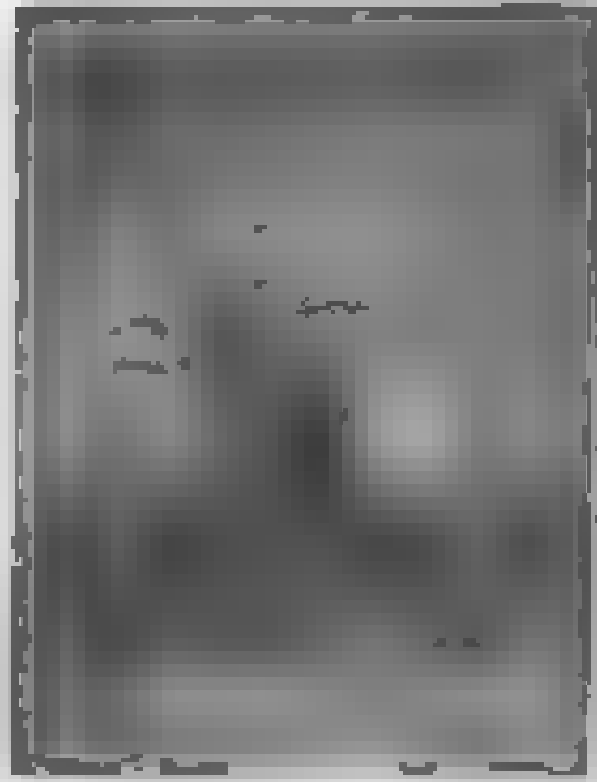
牧童橫牛

左腿伸直原地經身右向後轉。使足尖向起點前方。同時右足  
提起向正前方（起點正右面）橫開一步。兩足距離約二尺  
弱。兩膝均曲成騎馬式。同時右劍鋒降至胸前。右肘橫斷劍鋒。

第六十八圖 平地插香







牛橋堂收圖九十六第

六十九圖

美女照鏡

右足不動左足提起向起點左方開一步同時右足緊隨左足向前移動兩腿弓曲兩足尖均向起點左方同時右手沈下仰

左手仍拳伏於胸前手心向下虎口向胸肘膝橫曲其式如第

及劍微成水平手心向下劍刃天地向劍鋒直向左方一起點左面劍身距離乳部約尺弱在乳部微下方面亦向起點左方附

目順面之方同平視門時

直後山身之右前方伸平。

（此時劍鋒直向上）再

橫向胸前與左手相抱略

脾橫使劍柄離胸部

約六七寸劍鋒直向上手

心向胸前劍刃左右向上身。

宜直胸向起點左方面亦向起點左方兩目向前平視同時左

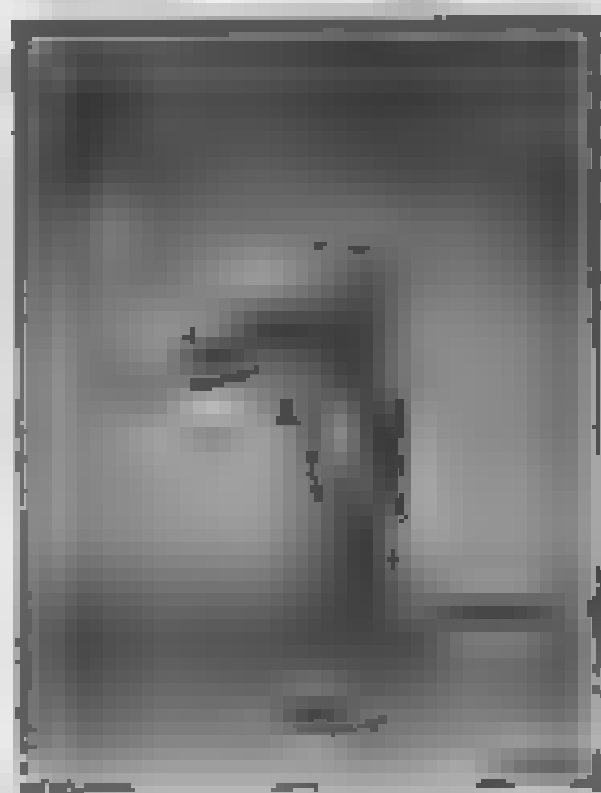
手成拳沈下復至胸前與右手相抱手心向胸其式如第七十

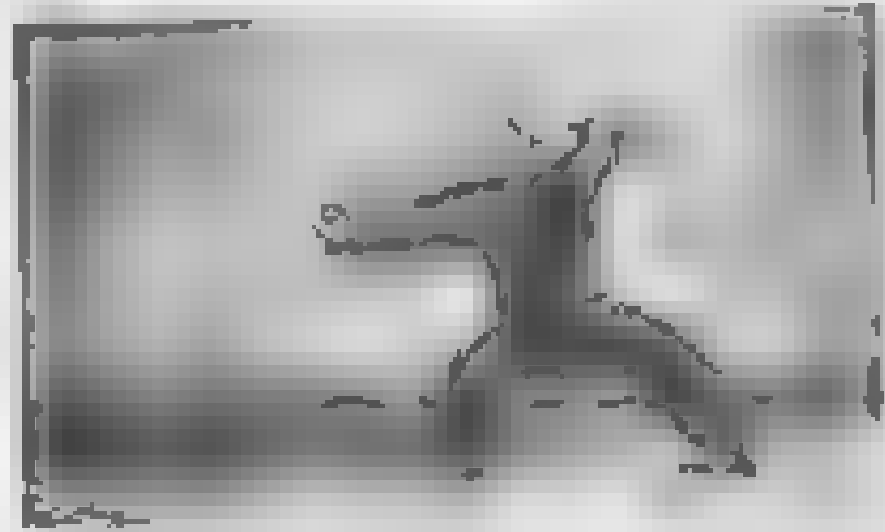
圖。

玉虎旋風

右足提起左足單獨向後轉使左足尖向起點右前方兩脚則

第七十七圖 美女圖 鏡





第 十 七 圖 五 行 虎 旋 風

起點左方同時再向右轉使足尖向起點前方此時右足向起點右方額間一步膝蓋前曲右腿伸直成前弓後箭步唯左足尖觸地足踵略提起同時右劍亦隨全身旋轉至右足向起點

向起點右方同時右足向有方一起點右面間一步右劍一胳膊伸直一向此點右後方猛探胳膊直平劍鋒向右後上方一起點右後方上面一劍鋒高頭頂約二寸手心向上同時左足提起右足猛登左足向右足前方旋轉跳步全體亦同時經右向後旋轉至左足觸地時足尖向

右方開步之際。右手向裏撐勁。撐至手心向下。用劍鋒向起點。右方猛擦。劍鋒向右下方。劍刃橫向。劍徽高於劍鋒約四五寸。上身微探。胸向起點。右前方面向起點。右方兩目注視劍鋒。同時左手隨身旋轉。置於頭部上方。手捏劍訣。此刻係追擊式。假如敵人由身後。照頭部刺來。我轉身進步。直擦敵人手腕外門。如不中。敵人後退。我復進步。旋轉直取敵之手腕。其式如第七十一圖。

伏虎式

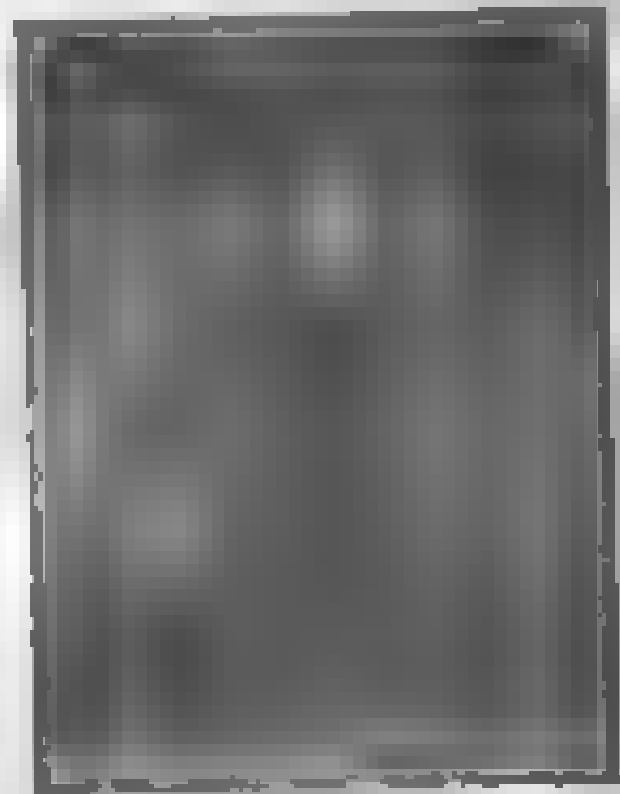
右足提起。左足猛登。右足向起點右前方跳一小步。同時左足亦隨右足退半步。全體向左轉。兩足落地後。前胸已向起點左方。右膝曲。左膝亦曲。左足踵提起。足尖觸地。全身重點移於右

腿同時右劍鋒收回落於右膝右端距離右膝約四寸劍鋒高於劍鋒約一尺餘手心向後（起點後方）右肘提起向身後弓前或三角形同時左手成拳落於左膝上端距離膝蓋約六七寸拳心向下胸間起點左前方面向起點左方兩目向前平視此式與前伏虎式姿勢動作相同唯方向略異其式如第七十二圖。

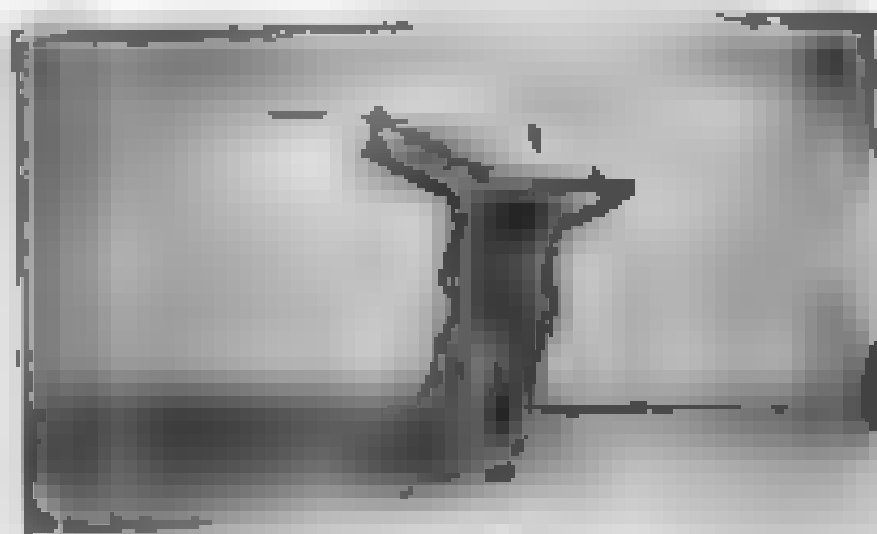
迎風揮扇

左足向右前方退一大步（起點右前面）膝蓋彎曲同時右

第七十二圖 伏虎式



後方。兩口龍劍鋒同時  
缺其式如第七十圖



第十七節 迎風揮扇

足亦隨左足退一小步。膝蓋微曲足  
踵提起。足尖觸地。距離左足約尺餘。  
全身重點移於左腿。同時右劍經胸  
前直向上挑。路雖伸直手心向下氣  
鋒向左後上方一起點左後方上面  
一氣鋒高於氣微約五、六寸。於頭  
頂約一、二寸劍刃入地。向一身微向  
前探胸向起點左後方面向起點左



附青萍劍全部

青萍劍第一

蜻○蜓○點○水○	白○鶴○展○翅○	倒○拖○金○鞭○	金○針○暗○度○	撥○雪○瞻○日○	掃○徑○尋○梅○	撥○草○尋○蛇○	迎○風○揮○扇○
烏○鵲○飛○空○	剪○石○尋○金○	春○山○列○眉○	走○馬○掃○城○	指○南○金○針○	進○步○埋○伏○	順○風○掃○葉○	金○花○落○地○
青○龍○回○首○	藤○蘿○掛○壁○	鱗○虎○捕○食○	神○龍○掉○尾○	寒○鈺○冲○霄○	金○蟬○脫○壳○	退○步○埋○伏○	掃○地○金○波○
金○童○提○燈○	鸚○鵡○啄○粒○	力○劈○華○山○	梅○底○尋○珠○	白○鶴○亮○翅○	天○邊○掛○月○	鳳○凰○點○頭○	橫○掃○千○軍○
玉○女○投○壺○	漁○郎○問○津○	雲○鴻○橫○羽○	紫○燕○側○翅○	丹○鳳○舒○翼○	白○蛇○吐○信○	飛○虹○橫○江○	鷁○燕○點○水○



附青萍劍益都

金蛇○伏○地○  
擲步○埋○伏○  
玉女○送○書○  
玉虎○旋○風○  
猛虎○伏○烟○

毒蝎○反○尾○  
金山○倒○海○  
蒼龍○探○爪○  
電光○掣○掣○

仙人○盤○圖○  
古月○沉○江○  
蛭蛇○穿○花○  
雲鵬○摩○空○

猛虎○戲○山○  
碧竹○掃○月○  
撥霧○尋○幽○  
順風○掃○蓮○

靈貓○捕○鼠○  
羽客○揮○塵○  
仙人○指○路○  
金人○獻○劍○

青萍劍第二

蓮斤○生○風○  
黑虎○坐○洞○  
復道○掃○塵○  
玉柱○擎○天○  
雲外○插○花○

神女○揮○電○  
仙翁○扶○杖○  
雙龍○戲○珠○  
秋水○正○練○  
平掃○烟○霞○

青龍○出○海○  
潛入○杏○林○  
紫燕○拋○剪○  
舉杖○羸○析○  
黃鶯○嚮○機○

羽扇○盪○江○  
鴻毛○透○風○  
擲步○埋○伏○  
順水○推○舟○  
順風○扯○帆○

金華○滴○露○  
仙人○指○片○  
探驪○得○珠○  
雲內○插○花○  
丹鳳○亮○翅○

劍 香 尾

青萍劍第三

巧女紉針

指月觀輝

童子抱琴

白猿獻菓

捕葉尋花

推倒金山

扶起玉柱

撻動金剪

美女搗花

朝天玉柱

內閉鴻門

外閉鴻門

海底生雲

內勢華山

雲烟蓋頂

馬後拋刀

立刻金石

倒砍喇門

靜雲伏山

清風穿掌

盤地斷水

隔斷山河

蛟龍出水

追地風波

掃動金光

倒插黃旗

諸龍攻地

神女獻瑞

拔樹救主

平地反車

商羊舞雨

神龍探海

串心獻劍

猛虎伏喝

浮雲罩頂

玉象捲鼻

金雞啄粒

指地成餅

白猿坐洞

斬裂青石

空中垂釣

反動陰陽

斜掃金花

伐樹送灰

楓林掃葉

金雞呌米

倒坐連環

大蟒搖頭

白蛇纏身

白馬分鬃	孤樹盤根	玉燕雙飛	睡臥鳳池	平地鳳舞	白鶴驚風	龍跳天門	玉女探花	翻雲覆雨	側臥松旁
馬後穿山	力蹉金鎖	金龍伏地	進步剔夕	紫燕掠水	童子掃雲	點鳳定位	懷中抱月	敗中取勝	金標架海
指日高升	金人獻劍	白馬反蹄	雙蛇入洞	立掃山河	仙人指果	蒼龍攪海	平地龍飛	十面埋伏	吳剛伐桂
龍起易地	猛虎伏蟠	還風轉側	易地起蛟	驚翔燕雀	玉女獻琴	虎臥鳳閣	古月離傾	千金墜地	獅子追球
至危反案		醉扶古松	二鳥排隊	金絲擲眉	風浪躍鯉	獨占鰲頭	橫飄玉帶	浩然拆梅	湘子提籃

青萍劍第四

辭○碎○鳥

寒○光○冲○天○  
神○龍○探○爪○  
太○公○執○竿○  
春○風○吹○柳○  
流○星○起○月○  
瞬○息○求○生○  
直○子○戲○遊○  
雙○蝶○飛○舞○  
順○風○領○衣○  
羅○紋○生○輝○  
粉○蝶○展○翅○

蟠○身○大○勢○  
鳥○鳴○就○地○  
毛○錐○脫○穎○  
蝴○蝶○雙○飛○  
走○馬○觀○山○  
馬○前○斬○草○  
黃○龍○轉○身○  
倒○提○金○爐○  
拋○磚○引○玉○  
海○底○撈○月○  
蜂○意○花○蕊○

金○人○獻○劍○  
鸞○飛○滿○天○  
金○人○夜○戰○  
雌○雄○交○勝○  
春○風○摩○旗○  
馬○後○斬○草○  
白○猿○出○洞○  
崑○山○投○石○  
穿○山○求○寶○  
平○地○插○香○  
圓○馬○立○功○

猛○虎○伏○謁○  
坐○步○領○衣○  
太○極○稍○心○  
馬○後○揮○鞭○  
趕○山○填○海○  
聽○風○獨○立○  
危○中○求○生○  
葉○底○藏○花○  
拋○步○埋○伏○  
野○馬○回○鄉○  
鞭○石○取○珠○

圓○馬○獻○瑞○  
担○山○趕○日○  
獨○立○朝○陽○  
順○手○牽○綠○  
沉○星○落○地○  
易○地○龍○舞○  
反○身○取○勝○  
金○龍○掀○地○  
五○雲○捧○日○  
懷○抱○玉○斛○

青萍劍第五

鐘。上。添。花。 萌。芽。出。土。 引。人。入。勝。 松。園。得。路。 八。卦。連。環。 開。闢。山。川。 淵。中。求。珠。 老。僧。拋。石。 懷。抱。金。花。 遙。鎖。鳳。池。

雙。花。對。舞。 寄。蛇。盤。地。 丹。鳳。朝。陽。 仙。人。脫。衣。 摘。星。換。月。 倒。提。碧。柳。 退。步。埋。伏。 猿。猴。獻。菓。 宿。鳥。投。林。 仙。人。指。迷。

鯉。躍。龍。門。 撥。雲。尋。花。 撫。虎。聽。風。 抽。樑。換。柱。 連。珠。撥。掌。 反。弓。背。射。 探。囊。取。物。 否。極。泰。來。 走。馬。回。頭。 軍。門。四。閉。

仙。人。推。磨。 桐。山。化。寶。 雲。裏。撥。燈。 賴。開。金。鎖。 捨。身。取。寶。 回。掃。金。花。 風。火。轉。輪。 白。馬。拖。轡。 一。掃。三。賢。 玉。女。搬。棧。

旋。轉。乾。坤。 轉。身。加。鞭。 金。龍。踢。地。 風。掃。碧。柳。 昨。獻。銅。橋。 金。風。鋪。地。 飛。鴻。顧。影。 天。王。托。塔。 拗。步。埋。伏。 藥。石。求。玉。

尾 香 創

青萍劍第六

點石成金  
一枝雙花

顛倒陰陽  
雲散霧罩

指鹿爲馬  
馬上拋刀

鍊石補天  
金人獻劍

軍化貫目  
猛虎伏蟻

二龍吐鬚

雙旗開道

懷抱金山

射中金錢

坐布領衣

平地生烟

臥虎捲尾

小校展旗

狼烟冲天

懶鶴獨立

潛入桃園

軍門內杜

太師揮鞭

丹鳳投巢

犀牛望月

擲步謙計

回馬摘花

碧雲冲日

娼女揮扇

懷中抱月

飛虎冲天

引敵入勝

雙星捧月

片步掛冠

暗度金花

金堤折柳

雲外斬草

嶠裏生烟

雲內斬草

金鷄點頭

定南金針

腋內刺肋

腋外刺肋

葉底尋花

大鷄展翅

鷓鴣反身

天門揀衣

鳳凰別翅

一掃中原

香風穿柳

附青評劍全部

梅。雙。掃。丹。查。  
雪。蛇。竹。山。地。  
爭。盤。驚。起。爲。  
輝。柳。鵲。鳳。陣。

驚。砂。雲。懷。腦。  
驚。裏。冲。抱。後。  
交。澄。岐。太。摘。  
頭。金。山。極。筋。

金。青。走。百。黃。  
人。龍。馬。鳥。龍。  
獻。擺。斬。朝。臥。  
劍。尾。草。鳳。道。

猛。雪。青。萬。麟。  
虎。內。龍。戶。水。  
伏。尋。臥。來。冲。  
峭。梅。潭。朝。月。

紫。日。海。馬。  
隨。月。內。到。  
鳳。交。擊。成。  
舞。輝。石。功。

